

Nutrition pour l'oncologie

# Choix d'aliments riches en protéines et en énergie

High Protein High Energy Food Choices



Parfois, pendant le traitement, vous pouvez ne pas avoir envie de manger beaucoup ou il peut être difficile de manger.

Si vous perdez du poids, vous devrez peut-être choisir des aliments riches en protéines et en énergie. Les aliments riches en protéines aident à maintenir et à réparer les muscles et les tissus qui ont été endommagés pendant le traitement. Les aliments riches en énergie fournissent les calories supplémentaires dont vous avez besoin pour aider à maintenir votre poids.

Ce livret fournit des idées sur la façon d'inclure des aliments riches en protéines à haute énergie lorsque votre appétit est faible.

## Conseils pour aider avec un manque d'appétit

### Tips to Help with a Poor Appetite

- **Mangez votre plus gros repas quand votre appétit est meilleur.** Cela peut être à l'heure du petit déjeuner plutôt qu'au repas du soir.
- **Mangez souvent toute la journée.**
- Essayez de manger quelque chose toutes les 1 à 2 heures.
- Prenez de petites collations entre les repas tous les jours. Les collations peuvent vous donner plus d'énergie. Consultez la page 6 pour des idées de collations.
- Incluez un aliment riche en protéines à chaque repas et collation. Consultez la page 3 pour les aliments protéinés.
- Emportez des collations avec vous si vous prévoyez de ne pas être à la maison.
- Essayez quelques bouchées même si vous n'avez pas faim.
- **Mangez des aliments riches en énergie et en protéines la plupart du temps.** Limitez les aliments faibles en gras, à calories réduites ou les aliments diététiques. Consultez la page 3 pour la liste des aliments riches en protéines et en énergie.
- **Buvez des liquides qui vous donnent de l'énergie** tout au long de la journée, comme du lait, des smoothies, des boissons commerciales à base de suppléments nutritionnels ou des jus. Consultez les pages 7 à 8 pour des suggestions. Limitez les liquides à faible teneur en calories comme l'eau, le café et le thé, car ils vous rempliront et ne vous permettront pas de manger beaucoup aux repas.
- **Mangez des aliments qui ont bon goût pour vous.** Il est acceptable de manger souvent les mêmes aliments si seulement quelques aliments vous plaisent.

## Exemples d'aliments riches en protéines

- Toutes les viandes (p. ex., bœuf, porc, chèvre, agneau)
- Poissons et crustacés
- Toutes les volailles (p. ex., poulet, dinde, canard)
- Œufs
- Tous les produits laitiers (p. ex., lait, yogourt, fromage, kéfir)
- Produits à base de soya (p. ex., graines de soya ou edamame, tofu, caillé de soya, boisson de soya, tempeh, fromage de soya, yogourt de soya)
- Haricots ou lentilles (p. ex., pois chiches, haricots rouges, pois cassés, haricots cuits au four)
- Toutes les noix et tous les beurres de noix (p. ex., arachides, amandes, noix de cajou, noix de Grenoble)
- Toutes les graines et les beurres de graines (p. ex., tournesol, citrouille, chia, sésame, cœurs de chanvre)
- Germe de blé
- Levure de bière
- Protéines en poudre (p. ex., lactosérum, soya, riz, pois, chanvre)
- Boissons commerciales à base de suppléments nutritionnels

## Exemples d'aliments riches en énergie

- Lait entier (vache ou chèvre)
- Yogourt très gras (3 % ou plus de matière grasse du lait)
- Fromage gras
- Crème à fouetter, crème sûre, crème moitié-moitié
- Beurre, margarine
- Avocat
- Toutes les noix et tous les beurres de noix (p. ex. arachides, amandes, noix de cajou, noix de Grenoble)
- Toutes les graines et les beurres de graines (p. ex., tournesol, citrouille, chia, sésame, cœurs de chanvre)
- Lait de coco
- Toutes les huiles végétales (p. ex., canola, olive, arachide, noix de coco)

# Idées de petit déjeuner

## Breakfast Ideas

### Pains et céréales

- Pain doré, crêpes ou gaufres avec garnitures telles que beurre et sirop, sauce aux fruits, fromage ricotta, fruits en conserve ou yogourt, ou crème fouettée
- Céréales chaudes agrémenté de lait à haute teneur en protéines<sup>\*</sup>, avec supplément de beurre, raisins secs, amandes et cassonade
- Granola avec du lait à haute teneur en protéines\* ou servi sur du yogourt et des fruits
- Bagel ou pain grillé au beurre d'amande et au miel ou aux fruits à tartiner
- Croissant ou scone au beurre et à la confiture
- Pain à la banane avec beurre d'arachide et fruits en conserve

### Œufs

- Omelette au fromage et légumes
- Œuf cuit sur pain grillé au beurre et sauce hollandaise
- Œuf poché sur un muffin anglais
- Œuf brouillé avec du lait et du fromage

### Autres idées

- Tofu et légumes brouillés et garnis de fromage de soya râpé
- Smoothie

<sup>\*</sup> Découvrez la recette à la page 7

# Idées pour le déjeuner et le souper

## Lunch and Supper Ideas

### Garnitures à sandwich

- Œuf, thon, saumon, dinde, poulet, avocat et fromage, beurre d'arachide, houmous
- Ajouter un peu plus de mayonnaise à la garniture et du beurre sur le pain
- Mangez la garniture avec des biscuits ou par elle-même

### Repas chauds : faits maison ou achetés en magasin ou congelés

- Casseroles avec viande, poulet ou poisson
- Repas de pâtes avec de la viande, du poulet ou du fromage
- Poulet rôti
- Hamburgers (végétariens, au poulet, au bœuf)
- Tartes à la viande, petits pains à la saucisse
- Samosas fourrés à la viande
- Chili végétarien, soupe de lentilles ou haricots au four
- Sauté de poulet, de viande ou de tofu en dés
- Chili avec une portion supplémentaire de haricots et de viande ou saupoudré de fromage râpé

### Autres idées

- Thon en conserve ou saumon sur salade
- Tzatziki ou houmous avec pain pita
- Sandwich au beurre d'arachide et à la banane
- Taco à pâte molle à base de viande, de haricots, de légumes, de guacamole ou de fromage
- Soupe de courge ou de lentilles au lait de coco
- Haricots au four servis sur des pommes de terre ou des rôties
- Dhal (soupe de lentilles) avec naan, chappatis ou roti

## Idées de collations

### Snack Ideas

- Beurre d'arachide avec tranches de pommes, bâtonnets de céleri ou biscuits
- Barre protéinée ou barre granola
- Muffin avec beurre, beurre d'arachide ou fromage
- Œufs durs ou farcis
- Dessert au tofu avec cocktail de fruits
- Trempette aux haricots ou guacamole avec biscuits ou croustilles de tortillas
- Mélange montagnard avec noix, graines, fruits secs
- Fromage cheddar fondu sur des tortillas
- Maïs soufflé beurré saupoudré de parmesan
- Yogourt grec aux fruits
- Yogourt aromatisé (3 % de matières grasses laitières ou plus) saupoudré de graines de chia, de cœurs de chanvre ou de germe de blé
- Fromage cottage avec pomme hachée et cannelle
- Tranche de fromage avec une poignée de raisins ou d'autres fruits
- Edamame (soya vert) saupoudré de sel de mer et d'huile de sésame
- Pouding au lait à haute teneur en protéines\*
- Desserts à base d'œufs tels que pouding au pain, crème anglaise, soufflé, crêpes
- Légumes avec trempette
- Houmous avec biscuits

\* Découvrez la recette à la page 7

## Boissons à haute teneur en protéines et en énergie

### High Protein High Energy Beverages

Remplacez votre eau, votre thé et votre café par les suggestions suivantes :

- Smoothies maison, allez à la page 8 pour des suggestions
- Lait à haute teneur en protéines à la vapeur\* ou lait de soya additionné de miel
- Lait malté (Ovaltine, Horlicks) ou chocolat chaud au lait entier et garni de crème fouettée
- Boissons commerciales à base de suppléments nutritionnels
- Café ou thé latté au lait entier
- Frappuccino ou autre boisson crémeuse au café glacé
- Thé à bulles au lait



## RECETTE DE LAIT RICHE EN PROTÉINES

### CETTE RECETTE

rend votre lait plus riche en protéines et en énergie sans augmenter le volume du lait.

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de lait entier (3,25 % de matière grasse)
- ½ tasse (125 ml) de poudre de protéines (lait écrémé, soya ou lactosérum)\*\*

### INSTRUCTIONS

1. Ajoutez de la poudre de protéines au lait.
2. Mélangez bien. Utilisez ce mélange à la place du lait dans les soupes à la crème, les poudings, les céréales, le chocolat chaud, les smoothies et pour les boissons.



## REMARQUES

### PORTIONS

Donne 2 portions (500 ml)  
Taille des portions : 1 tasse (250 ml)  
Par portion : environ 220 calories, 25 gr de protéines.

### REMARQUE

\*\* Remarque : Lisez les étiquettes, car la teneur en protéines de ces poudres peut varier considérablement.

# Instructions pour faire un smoothie maison

## Homemade Smoothies Instructions

Si vous n'avez pas envie de manger des aliments solides, essayez plutôt un smoothie nutritif. Voici une façon simple de faire votre propre smoothie maison :

Étapes	Source alimentaire	Votre choix
<b>1: Choix d'un liquide</b> Commencez avec 1 tasse de liquide	Lait, lait de soya, lait de chocolat, babeurre, lait de chèvre, boisson de supplément nutritionnel, lait d'amande, lait de riz, jus de fruits ou de légumes, eau	_____ _____ _____
<b>2: Ajout de protéines</b> Ajoutez 2 cuillères à soupe d'aliments riches en protéines	Lait écrémé en poudre, yogourt, tofu mou, noix, poudre de protéines, fromage cottage, beurre d'amande, beurre d'arachide, succédané d'œufs <b>N'utilisez pas d'œufs crus</b>	_____ _____ _____
<b>3: Ajout de calories</b> Ajoutez un aliment riche en calories, commencez avec 1 cuillère à soupe et augmentez progressivement au goût désiré	Crème, sorbet, crème glacée, lait concentré, yogourt glacé, avocat, crème fouettée, huile végétale, fromage à la crème	_____ _____ _____ _____
<b>4: Ajoutez</b> 1/4 à 1/2 tasse d'un aliment savoureux	Baies fraîches ou congelées, bananes, pêches en conserve, compote de pommes, ananas concassé, mangue	_____ _____ _____
<b>5: En option</b> Ajoutez 1 cuillère à soupe d'aliments riches en fibre	Graines de lin moulues, son d'avoine, germe de blé, graines de chia, cœurs de chanvre, poignée de légumes verts (chou frisé, épinards, bette à carde)	_____ _____



# Des idées riches en protéines et en énergie pour vous

## Ways to Increase your Protein and Energy

Ces idées montrent comment vous pouvez faire des changements simples à votre alimentation.

Moment de la journée	Régime actuel	Façons d'augmenter vos protéines et votre énergie

## Façons d'augmenter vos protéines et votre énergie

### Ways to Increase your Protein and Energy

Continuez à manger des aliments familiers, mais faites de petits changements aux recettes pour augmenter les protéines et les calories.

Aliments	Suggestions pour augmenter les protéines et l'énergie
Crêpes et gaufres	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez du lait à haute teneur en protéines* (allez voir la recette à la page 7) dans la pâte à frire</li><li>• Ajoutez des œufs, des noix ou des graines supplémentaires à la pâte</li><li>• Garnissez de beurre, yogourt, sirop d'érable, sauce aux fruits</li></ul>
Pain, craquelins	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tartinez avec du beurre ou du beurre de noix</li><li>• Ajoutez un peu plus de mayonnaise aux garnitures du sandwich (œuf, thon, saumon)</li></ul>
Céréales chaudes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faites cuire dans du lait à haute teneur en protéines* (<i>consultez la recette à la page 6</i>)</li><li>• Ajoutez le beurre, les noix, les graines, les beurres de noix ou les fruits secs</li><li>• Garnissez de crème ou de yogourt</li></ul>
Pâtes et riz	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faites cuire dans l'huile supplémentaire ou arrosez d'huile sur le dessus</li><li>• Utilisez de la sauce pesto ou de la sauce à la crème dans les pâtes</li><li>• Ajoutez la viande hachée ou du tofu haché</li><li>• Garnissez avec du fromage râpé</li></ul>
Oeufs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajoutez du fromage, du lait entier ou de la crème aux œufs brouillés</li></ul>
Soupes et ragoûts	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ajoutez des lentilles ou des haricots, des fruits de mer, du poulet, du bœuf, du beurre ou de l'huile lors de la préparation</li><li>• Mélangez un œuf ou ajoutez du tofu en dés dans une soupe chaude</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garnissez chaque portion de crème sûre ou de fromage râpé</li> </ul>
Plats de viande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez du bœuf haché ordinaire</li> <li>• Ajoutez de la sauce</li> </ul>
Casseroles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez un supplément de fromage</li> <li>• Ajoutez du tofu en dés, des haricots, des lentilles, des œufs durs, du poulet ou du bœuf</li> </ul>
Congee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez de la viande hachée, du poisson, des œufs ou des lentilles, des haricots ou du caillé de soya</li> </ul>
Pommes de terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez du fromage, du beurre supplémentaire, du lait entier ou de la crème à la purée de pommes de terre</li> <li>• Garnissez de haricots au four, de chili, de fromage râpé et de crème sûre</li> </ul>
Tacos et nachos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez du guacamole, de la crème sûre, du fromage</li> <li>• Ajoutez des haricots réfrigérés, du bœuf haché assaisonné</li> </ul>
Salades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez des noix, du fromage, des fruits secs, de l'avocat et de la vinaigrette supplémentaire</li> <li>• Ajoutez des œufs durs hachés, du poulet, du thon, du saumon, des haricots, des lentilles</li> </ul>
Légumes cuits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sautez dans l'huile</li> <li>• Ajoutez du fromage, une sauce à la crème, du beurre ou de la sauce</li> <li>• Saupoudrez de noix ou de graines</li> </ul>
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnez de yogourt, de crème glacée ou de crème fouettée</li> <li>• Parsemez d'amandes effilées</li> <li>• Choisissez des fruits en conserve avec du sirop</li> <li>• Prenez des desserts à base de fruits (croustade, tarte, cobbler)</li> </ul>

## Autres suggestions à considérer :

Other suggestions to consider:

### Si votre énergie est faible :

- Essayez les aliments de commodité. Gardez votre congélateur, votre réfrigérateur et vos armoires remplis d'aliments prêts à manger ou faciles à préparer.
- Utilisez des fruits et légumes prélavés et précoupés.
- Mangez au restaurant ou faites-vous livrer un repas. Commandez un supplément pour les restes ou un deuxième repas plus tard.
- Demandez à vos amis et à votre famille de vous aider à préparer les repas. Préparez les aliments en grande quantité, en les répartissant dans des récipients à portion unique et en les congelant.
- Envisagez des programmes de repas communautaires ou renseignez-vous auprès des restaurants ou des commerces locaux au sujet de la livraison à domicile.
- Essayez les aliments mous, humides ou mélangés, car ils peuvent être plus faciles à manger et nécessitent moins d'effort pour mâcher et avaler.

### Si votre santé cardiaque vous préoccupe :

- Choisissez le canola, le tournesol et l'huile d'olive en cuisine.
- Pensez à inclure les avocats, les graines de lin et les noix.
- Choisissez plus souvent des poissons comme le saumon, la sardine et la truite.
- Parlez à votre diététiste de votre plan d'alimentation personnalisé.

### Si vous mangez très peu d'aliments solides :

- Mangez des smoothies entre les repas (lisez les conseils pour préparer des versions maison à la page 8).
- Essayez des boissons commerciales à base de suppléments nutritionnels vendues dans les magasins de détail. Ces boissons sont pratiques parce qu'elles sont prêtes à servir et ont une longue durée de vie. Si vous êtes incapable de manger ou de boire quoi que ce soit d'autre, vous pourriez avoir besoin de 1 à 2 bouteilles par repas pour obtenir les nutriments dont vous avez besoin.
- Envisagez de prendre un supplément de polyvitamines et de minéraux quotidiennement. Vérifiez auprès d'un diététiste agréé si vous avez besoin d'un supplément.

### Si vous avez d'autres problèmes alimentaires, comme un mal de bouche ou de gorge, une difficulté à mâcher ou des changements de goût :

Demandez plus d'information à votre diététiste et consultez la fiche traduite en français.

## Comment communiquer avec Oncology Nutrition du BC Cancer :

### How to Contact BC Cancer Oncology Nutrition?

#### Abbotsford

604 851-4733

Numéro sans frais en C.-B. : 1 877 547-3777

#### Kelowna

250 712-3963

Numéro sans frais en C.-B. : 1 888 563-7773

#### Prince George

250 645-7330

Numéro sans frais en C.-B. : 1 855 775-7300

#### Surrey

604 930-4000

Numéro sans frais en C.-B. : 1 800 523-2885

#### Vancouver

604 877-6000, poste 672013

Numéro sans frais en C.-B. : 1 800 663-3333,  
poste 672013

#### Victoria

250 519-5525

Numéro sans frais en C.-B. : 1 800 670-3322

## Autres ressources

### Where can I find more information?

- **BC Cancer**  
[www.bccancer.bc.ca/copingwithcancer](http://www.bccancer.bc.ca/copingwithcancer)  
[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)
- **BC Cancer Library/ Centre d'Information sur le cancer**, au 604-675-8003  
Vous pouvez également trouver de nombreux livres de recettes à la bibliothèque de BC Cancer.
- **HealthLink BC** [www.healthlink.bc.ca/healthyeating](http://www.healthlink.bc.ca/healthyeating)
- Appelez le 8-1-1 pour parler à un diététiste professionnel sur des questions générales sur l'alimentation saine, les aliments ou la nutrition.

## Besoin de suggestions de recettes ?

### Where can I find recipe ideas?

Empruntez les livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (guides nutrition et livres de recettes, approche alimentaire etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>

Octobre 2021

La *Provincial Health Services Authority*, *Provincial Language Service* reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

