



Les traitements en cancérologie peuvent être responsables d'une perte de goût des aliments en détruisant les papilles gustatives. Cela peut entraîner une perte d'appétit. Certains goûts désagréables peuvent aussi apparaître comme un goût métallique. Ces altérations du goûts disparaissent généralement à la fin des traitements.

PERTE DE GOÛT:

○ PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS FORTS EN GOÛT

Fromages : Bleu, camembert, fromages de chèvre...

Poissons fumés

Charcuterie

Biscuits apéritifs

Légumes forts : Cèleri, fenouil



○ PRIVILÉGIEZ LES HERBES AROMATIQUES, LES ÉPICES, LES CONDIMENTS

Utilisez du persil, du thym, des herbes de Provence, du curry, du paprika, du cumin...

Les épices et herbes aromatiques relèveront le goût des aliments.



GOÛT TROP SALÉ ET TROP SUCRÉ

○ LIMITEZ LE SEL

Évitez le fromage, la charcuterie, les bouillons de légumes, les plats industriels, les biscuits apéritifs ...

○ LIMITEZ LE SUCRE

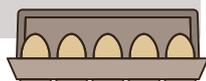
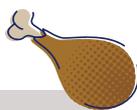
Privilégiez les aliments naturels, sans sucres ajoutés et sans édulcorants.

GOÛT MÉTALLIQUE DANS LA BOUCHE:

○ PRIVILÉGIEZ LES FÉCULENTS AUX LÉGUMES

○ ÉVITEZ LA VIANDE ROUGE

Privilégier d'autres sources de protéines comme la viande blanche, le poisson et les œufs. Remplacer la viande par des laitages.



○ PRÉFÉREZ LES COUVERTS EN PLASTIQUES PLUTÔT QU'EN MÉTAL



N'HÉSITÉZ PAS À CONSOMMER DES ALIMENTS QUE VOUS AIMEZ MOINS



TARTE BETTERAVE, CHÈVRE ET MIEL



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Pour la garniture :

- 2 betteraves cuites
- Cumin
- Sel
- 75 ml de crème
- 75 g de fromage blanc
- 100 g de chèvre frais
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de miel

Pour la pâte :

- 200 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 100 g d'eau
- Sel

PRÉPARATION

Mélangez dans un saladier la farine, l'huile d'olive et le sel. Pétrissez du bout des doigts jusqu'à obtenir la texture de grains de semoule.

Ajoutez progressivement l'eau. Puis réajustez si besoin. Formez une boule de pâte et laissez reposer au réfrigérateur.

Mélangez dans un saladier les œufs, la crème, le fromage blanc, le sel et le cumin.

Étalez la pâte puis piquez le fond avec une fourchette.

Coupez les betteraves en fines rondelles et déposez-les sur la pâte. Versez la préparation puis ajoutez des morceaux de chèvre coupés sur le dessus.

Enfournez à 200°C pendant 1/2 heure.

Astuces : Si vous avez peu d'appétit et que vous perdez du poids, privilégiez un fromage blanc entier à 7.5 g de matière grasse ou ajoutez 2 cuillères à soupe de lait en poudre.



POMMES AU FOUR REVISITÉES

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 4 pommes
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- 4 spéculoos
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave
- Cannelle en poudre



PRÉPARATION

Lavez les pommes puis coupez le haut pour obtenir un chapeau. Préchauffez votre four à 180°C.

A l'aide d'un vide pommes, retirez le trognon puis agrandissez le trou avec une cuillère à café.

Déposez la chair dans un saladier et ajoutez le miel, la poudre d'amandes et la cannelle puis mélangez.

Écrasez 4 biscuits et rajoutez-les dans le saladier.

Déposez les pommes dans un plat et garnissez-les du mélange.

Coupez en petits morceaux quelques amandes et parsemez-les sur vos pommes puis refermez avec les chapeaux.

Versez un fond d'eau et faites cuire pendant 30 minutes.

Info : La poudre d'amandes augmente l'apport en calorie. Utilisez aussi de la poudre de noisettes.



RDV sur le site vite fait bienfaits pour découvrir d'autres recettes