



Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires fréquents des traitements.

La cause des nausées est variable. Certaines ne pourront être contrôlées que par des médicaments. Parlez-en avec votre médecin.

○ ADAPTEZ LA CUISSON

Évitez les cuissons trop riches en matières grasses comme les fritures ou les plats en sauce.

Privilégiez le beurre cru à tartiner sur le pain le matin par exemple.

Privilégiez les repas froids ou tièdes pour limiter les odeurs.

Évitez de cuisiner des aliments dégageant une forte odeur comme les choux ou les navets.

Optez pour des cuissons qui dégagent peu d'odeurs comme la cuisson au micro-onde, en papillote ou à la vapeur.

Évitez les boissons à base de lait comme le café au lait, remplacez-les par des boissons plus légères comme du thé, des tisanes, du café léger.



○ ADAPTEZ LA TEXTURE



Privilégiez les aliments mixés comme les purées, les flans de légumes, les potages épais pour limiter les brassages de l'estomac.

○ FRACTIONNEZ VOTRE ALIMENTATION

Plus l'estomac est vide, plus il rejette facilement les aliments.

Consommez des petites portions, le plus souvent possible.

Évitez les repas trop copieux.

○ UTILISEZ LE GINGEMBRE

Achetez-le sous forme de poudre ou directement la racine.

Utilisez-le dans des smoothies, des infusions, des compotes, des gâteaux ou encore dans des plats chauds.

○ STIMULER VOTRE ESTOMAC DE TEMPS EN TEMPS

Plus notre estomac est mis au repos, plus il rejette les aliments. Il est donc mieux de le stimuler un peu tous les jours. Prenez votre repas dans le calme, en mastiquant bien.



MANGEZ CE DONT VOUS
AVEZ ENVIE



SOUPE DE COURGETTES FROIDE



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 1 oignon
- Fromage ail et fines herbes
- Huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez et pelez vos courgettes et l'oignon.

Coupez-les en rondelles.

Faites-cuire l'oignon et les courgettes dans l'huile.

Recouvrez les légumes d'eau et ajoutez le sel et le poivre.

Lorsque l'eau bout, laissez cuire 20 min.

A la fin, ajoutez le fromage et mixez la soupe.

Astuces : Remplacez les courgettes par du concombre.

Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques comme de la menthe ou du persil.



GLACE AUX FRUITS ROUGES ET FROMAGE BLANC

PRÉPARATION

Mélangez le fromage blanc avec les fruits rouges surgelés.

Ajoutez le sucre ou le miel.

Ajoutez au fond de votre moule à glace des noisettes concassées.

Mélangez la préparation et remplissez vos moules à glace de la préparation.

Laissez au congélateur pendant au moins 3 h.

INGRÉDIENTS

Pour 6 bâtonnets de glace

- 150 g de fromage blanc
- 3 cuillères à soupe de miel ou de sucre
- 60 g de fruits rouges surgelés
- Quelques noisettes



Astuces : Utilisez des flocons d'avoine, des amandes ou des noix et disposez les au fond de votre moule à glace (esquimaux).



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