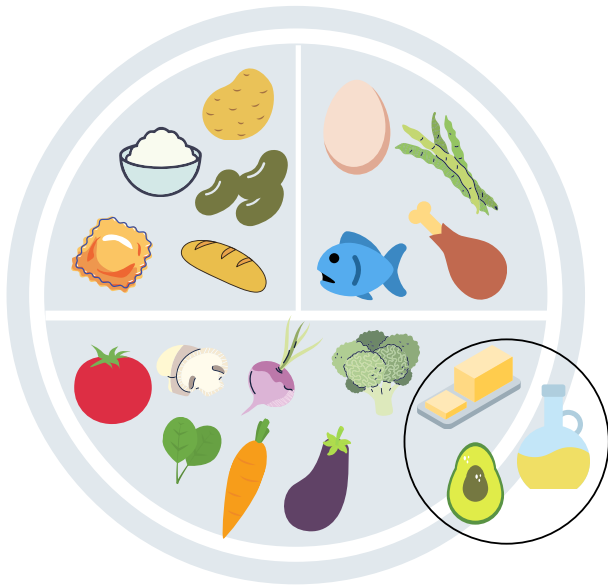




Certains traitements tels que l'hormonothérapie peuvent engendrer une prise de poids et/ou une augmentation de l'appétit.

En adaptant son alimentation, il est possible de contrôler son poids.

Attention, pendant les traitements, aucun régime ne doit être suivi. Optez pour une alimentation variée et équilibrée pour limiter la prise de poids.



## ○ ÉQUILIBREZ VOS REPAS

Privilégiez 3 repas par jour et optez pour une collation pour éviter de grignoter toute la journée.

Mon assiette équilibrée doit être composée :

1/4 de féculents , 1/2 de légumes et 1/4 de viande, poisson ou œufs.

## ○ ADAPTEZ VOS CHOIX ALIMENTAIRES

Augmentez vos portions de légumes.



Évitez les aliments riches en énergie comme les biscuits apéritifs, les fromages, les plats en sauce, les viandes grasses...

Privilégiez les viandes blanches comme le poulet ou la dinde.

## ○ HYDRATEZ VOUS

Pensez aux thés, aux tisanes, aux smoothies, aux jus de fruits, jus de légumes, bouillon....



## ○ PRÉVOYEZ UNE COLLATION

Prenez le temps de consommer une collation si vous avez faim.

Favorisez les fruits frais ou en compote. Pensez aux fruits à coques riches en fibres comme les amandes, les noix, les noisettes...



NE SUIVEZ PAS DE RÉGIME  
RESTRICTIF PENDANT VOS  
TRAITEMENTS  
PARLEZ-EN AVEC VOTRE  
MÉDECIN



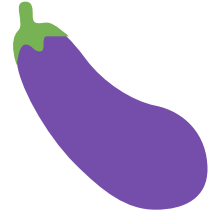
# QUICHE SANS PÂTE À LA RATATOUILLE

## INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 250 g de ratatouille
- 500 ml de lait
- 100 g de farine T80
- 2 oeufs
- 50 g de gruyère râpé
- Basilic

## PRÉPARATION



Préchauffez le four.

Mélangez la farine et les œufs.

Ajoutez le lait progressivement et ajoutez la ratatouille.

Versez la pâte dans un moule à tarte et parsemez du gruyère râpé et de basilic.

Enfournez pendant 45 minutes à 180°C

### Infos :

Les quiches sans pâtes sont plus intéressantes que les quiches traditionnelles puisqu'elles contiennent très peu de matières grasses.

Variez la recette avec d'autres légumes comme des épinards ou des tomates.

Pour éviter les grignotages et augmenter la satiété, privilégiez les aliments riches en fibres comme la farine T80, la farine complète ou d'épeautre, la semoule et les pâtes complètes ...



# MUFFINS AUX FRUITS ROUGES

## INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 200 g de fruits rouges surgelés
- 1 yaourt nature
- 170 g farine
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 60 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de lait



## PRÉPARATION

Cassez les œufs et battez-les dans un saladier.

Ajoutez les cuillères à soupe de sirop d'agave.

Ajoutez la farine avec la levure, la poudre d'amandes, le yaourt et le lait.

Mélangez les fruits rouges surgelés à la préparation.

Disposez la pâte à gâteau dans des moules individuels.

Faites-cuire pendant 25 min au four à 180°C.

Info : Dans cette préparation, le yaourt et la poudre d'amandes remplacent le beurre. Utilisez aussi dans vos gâteaux de la purée d'amandes à la place du beurre. Pour diminuer ou remplacer le sucre, utilisez du miel ou du sirop d'agave.



**Vite fait**  
**Bienfaits**  
UniLaSalle

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