



Soupe aux poireaux, pommes de terre et carottes

Ingrédients pour 8 personnes

4 Poireaux, 4 Pommes de terre, 4 Carottes, 2 Oignons, 1 L d'Eau,
70 cl de Lait, 20 gr de Beurre, sel, poivre

Préparation

Pelez les poireaux, les carottes, les pommes de terre et l'oignon.
Sur votre planche de cuisine, taillez les poireaux en lamelles.
Découpez les pommes de terre et les carottes en petits morceaux.

Puis, émincez l'oignon. Portez sur feu une cocotte et mettez du beurre.

Faites revenir les poireaux et l'oignon.
Versez dessus 1 l d'eau et le lait. Salez, poivrez.

Recouvrez puis laissez cuire pendant 30 min.
Ensuite, mixez la préparation.

Tian de sardines

Ingrédients Pour 8 personnes

2 càs Huile d'olive
2 Courgettes, 4 Tomates, Aubergines grillées 400g (surgelées
ou fraîches), 2 boîtes de Sardines , Riz 300 g

Préparation

Lavez les tomates et les couper en tranches. Idem pour les courgettes.

Levez les filets de sardines.

Dans un plat allant au four, déposez une tranche de tomate, une tranche de courgette, une tranche d'aubergine et terminer par un filet de sardine.

Renouveler l'opération, verser l'huile et enfourner pour 12 min à 180 °C.

Verser le riz dans une casserole d'eau bouillante et cuire le temps indiqué sur l'emballage. Egoutter le riz et servir avec le plat.

Salade de fruits

Ingrédients

Pour 8 personnes

4 oranges, 2 bananes, 4 clémentines, 4 kiwis, 2 pommes,
4 tranches d'ananas, cannelle

Recette : Couper les fruits en fines lamelles ou en petits dés .

Ajouter le tout dans un grand saladier.

Presser ensuite les oranges et ajouter le jus dans la salade.

Enfin, prendre une toute petite cuillère de cannelle (car la cannelle apporte beaucoup de goût!) et l'ajouter dans le saladier.

Mettre au frais 10 min.



Conseils Hygiéno diététiques

Cancer du sein



Limiter la consommation d'alcool

pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours



Être physiquement actif

- au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h



Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultratransformés riches en matière grasse ou sucre



Pour les mères : si possible, allaiter son enfant



Maintenir un poids santé

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers

Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.



Ne pas consommer de compléments alimentaires



Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries

limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine



Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes

- au moins 1 féculent complet par jour
- au moins 2 fois par semaine des légumes secs
- au moins 5 fruits et légumes par jour



Limiter la consommation de boissons sucrées



Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations



Le tabac est le premier facteur de risque de cancer.

Pour réduire le risque de cancer, il est aussi important de ne pas fumer ou d'arrêter sa consommation.

© Pierre Bourcier

Le plateau repas idéal :

Le plateau repas idéal contient une crudité, une protéine, des légumes, un féculent dont du pain, un produit laitier, un fruit et de l'eau.

