

BON APPÉTIT

Vous pouvez également bénéficier / participer à :

- Soutien diététique individuel,
- Soutien psychologique (au domicile et/ou en cabinet),
- Groupe de paroles pour les enfants dont un parent est atteint par la maladie (au réseau et/ou en établissement hospitalier),
- Activité physique adaptée avec la CAMI, tous les mercredis à Bobigny au gymnase Marcel Cachin et dans d'autres villes du département.
- Soins de socio-esthétique (au domicile)
- Un bilan social par l'assistante sociale de notre réseau, en collaboration avec les acteurs sociaux du département.

Conseils pour bien se nourrir A PETIT PRIX pendant et après les traitements contre le cancer

- Éviter les plats préparés, très riches en sel et très chers
- Ne pas avoir le ventre vide quand on fait ses courses
- Regarder les prix au kilo et les étiquettes de composition des aliments
- Penser à cuisiner pour plusieurs jours et ne pas hésiter à congeler vos plats !
- Penser à avoir une activité physique régulière : par exemple, marcher un peu tous les jours
- Penser à faire votre marché en fin de matinée : les prix des fruits et légumes sont bradés !

N'oubliez pas de :

- Privilégier une alimentation variée : aucun aliment n'est à bannir (sauf contre-indication médicale bien sûr !)
- Éviter de faire le « yoyo » (perdre du poids et le reprendre très vite !)

Vous pouvez aussi :

- Contacter ANDES, le réseau des épiceries sociales et solidaires pour avoir des adresses près de chez vous : 01 44 24 09 50 / www.epiceries-solidaires.org



ATELIER CUISINE

Menu
30.04.2015

Lasagnes saumon
épinard

*

Salade de fruits

93
ac:santé

LASAGNES SAUMON EPINARD

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 800g de saumon
- 1,5kg d'épinards
- de la pâte à lasagne (1 paquet)
- 500ml de lait
- 50g de maïzena
- 200g de fromage
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel et poivre

2.70€/personne



Faire décongeler les épinards.
Faire revenir dans une poêle l'oignon et les échalotes, y ajouter les épinards. Saler, poivrer
Pendant ce temps faire une sauce béchamel légère: délayer la maïzena dans le lait froid puis porter sur le feu. Saler, poivrer. faire épaissir sur feu moyen en tournant constamment.
Couper le saumon en cube.
Mettre un peu d'huile au fond d'un plat à gratin
Disposer une couche de pâte à lasagne, des épinards ensuite du saumon puis de la béchamel.
Recommencer l'opération autant que nécessaire et finir par une couche de pâtes à lasagne recouverte de béchamel et de fromage.
Enfourner à 180°C pendant 30min.

SALADE DE FRUITS MAISON

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 4 barquettes de fraises
- 6 pommes
- eau de rose ou de fleur d'oranger pour parfumer
- 200g de chocolat

1.20€/personne

Laver, éplucher et couper les fruits.
Mélanger dans un saladier puis piquer en brochette.
Faire fondre le chocolat dans un saladier au micro-ondes ou au bain marie.
Tremper les brochettes dans le chocolat

Ne pas oublier les piques en bois



93
ac:santé

Réseau de santé en cancérologie
de la Seine-Saint-Denis



CONTACT :
Chloé BODERE/
Sandra MORELLO

Réseau ACSANTE 93
2, rue de Lorraine
93000 BOBIGNY
Tél. : 01.41.50.50.10
Fax : 01.41.50.54.11