

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
08.04.2015

Paëlla

*

Ananas Rôti

93
ac:santé

Paëlla

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1kg de poulet
- 300g de calamar
- 20 crevettes
- 1L de moules
- 2 poivrons
- 400g de tomates concassées
- 1 oignon
- 300g de riz long
- bouillon de volaille ou fumet de poisson
- safran
- huile
- sel

2.6€/personne

Préparation

Emincer finement l'oignon, les poivrons et couper en petits dès les tomates
Faire cuire les oignons dans une grande poêle. Ajouter les poivrons puis les tomates. Faire dorer le poulet sur toutes les faces.
Ajouter le riz et le bouillon de volaille /fumet de poisson puis les calamars, les moules et le safran. Saler, poivrer.
Laisser cuire le temps que le poisson finisse de cuire.

Conseil : Ce plat peut très bien se faire sans viande, seulement avec du poisson.

ANANAS ROTI

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 pomme/pers ou 1 ananas pour 4/pers
- 100g sucre vanillé ou cassonade
- gingembre
- 1kg de fromage blanc **0.67€/ personne**

Peler l'ananas, retirer les yeux et couper en gros dès. Saupoudrer de sucre et de gingembre râpé.
Faire rôtir sans matière grasse, les morceaux d'ananas dans une poêle sur toutes les faces. Servir aussitôt accompagné de fromage blanc



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



CONTACT :
Chloé BODERE/
Sandra MORELLO

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