

Votre proche doit pouvoir bénéficier d'une alimentation saine pendant son traitement et son rétablissement. Utilisez cette liste de courses suggérés comme point de départ. N'oubliez pas que ces aliments ne sont que des suggestions. Tenez compte des allergies alimentaires ou des recommandations de l'équipe soignante et apportez les changements nécessaires.

Produits pour le garde-manger

Grains

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pains de grains entiers | <input type="checkbox"/> Couscous, boulgour et quinoa |
| <input type="checkbox"/> Craquelins | <input type="checkbox"/> Maïs soufflé naturel |
| <input type="checkbox"/> Avoine et céréales chaudes | <input type="checkbox"/> Farine et chapelure |
| <input type="checkbox"/> Riz et pâtes à grains entiers | <input type="checkbox"/> Céréales complètes |

Fruits et légumes

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fruits en conserve et séchés | <input type="checkbox"/> Oignons et ail |
| <input type="checkbox"/> Compote de pommes non sucrée | <input type="checkbox"/> Tomates et autres légumes en conserve |
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre et patates douces | |

Produits laitiers

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lait en poudre non gras, protéine de lactosérum en poudre | <input type="checkbox"/> Lait évaporé |
|--|---------------------------------------|

Protéines

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Poisson et poulet en conserve (dans l'eau) | <input type="checkbox"/> Noix et graines non salés |
| <input type="checkbox"/> Beurre d'arachide et d'amande naturel | <input type="checkbox"/> Haricots/pois en conserve et secs |
| | <input type="checkbox"/> Barres protéinées |

Gras et huiles

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Huile d'olive et de canola | <input type="checkbox"/> Aérosol de cuisson |
|---|---|

Autre

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Soupe et bouillon à faible teneur en sodium | <input type="checkbox"/> Thés/café décaféinés |
| <input type="checkbox"/> Herbes et épices séchées | <input type="checkbox"/> Mélanges de boissons aromatisées |
| <input type="checkbox"/> Vinaigres assortis | <input type="checkbox"/> Pouding et gélatine |
| | <input type="checkbox"/> Miel, sucre et stévia |

Produits pour le réfrigérateur et le congélateur

Céréales

- Gaufres aux grains entiers
- Pâtes fraîches à grains entiers

Fruits et légumes

- Assortiment de fruits et légumes frais
- Jus de fruit 100 % pure ou jus de concentré à 100 %
- Salade emballée
- Salsa de tomates ou de fruits

Produits laitiers

- Lait faible en gras
- Fromage cottage et ricotta faible en gras
- Yogourt faible en gras
- Lait de soja, d'amande et de riz enrichi
- Fromage faible en gras
- Sorbet, yogourt et crème glacée

Protéines

- Œufs
- Poitrine de dinde
- Poitrine de poulet sans peau
- Charcuterie (sans nitrate)
- Porc maigre
- Houmous
- Bœuf maigre
- Poisson ou crevettes

Gras et huiles

(Utilisez les options riches en matières grasses si la perte de poids est un problème)

- Mayonnaise faible en gras
- Fromage à la crème faible en gras
- Sauces pour salade faibles en gras
- Margarine molle sans gras trans (en pot)
- Crème sûre faible en gras

Autre

- Boissons nutritives
- Repas prêts à manger
- Sucettes glacées

Produits d'épicerie supplémentaires

_____	_____
_____	_____
_____	_____



Application LLS Health Manager

Pour effectuer un suivi des médicaments, des effets secondaires et plus encore!
(En anglais seulement)



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous:
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca