

Les conseils pour
Enrichir

en protéines



des diététiciennes de l'Oncopole

Introduction



Vous êtes en cours de traitement ou vous allez le démarrer : la nutrition est un élément essentiel pour son bon déroulement.

L'arrivée des effets secondaires diffère en fonction de chacun. Tant que votre alimentation reste satisfaisante, aucune modification particulière n'est nécessaire. Continuez à manger selon vos goûts et vos envies, quitte à prendre quelques kilos.

Dans ce livret, nous avons choisi de nous concentrer sur un élément clé : les protéines. Elles sont indispensables pour préserver votre masse musculaire et favoriser la récupération.

Ce document a une portée générale. Les diététiciennes de l'Oncopole peuvent vous accompagner de façon personnalisée pour adapter ces recommandations à vos besoins, à vos habitudes et à votre état de santé.





Sommaire

Enrichir votre alimentation

Notes

Liste de produits du commerce riches en protéines

Recettes enrichies



Enrichir votre alimentation

L'enrichissement permet d'**augmenter** les apports en **protéines** et en **énergie** de vos plats sans avoir à modifier les quantités.

Enrichissements

Légende :

- **Préparations à enrichir**
- **Éléments pour enrichir**



Boissons lactées

Lait en poudre
Lait concentré sucré ou non sucré



Entrées

Œuf dur ou écrasé
Miettes de thon, saumon fumé, crevettes ou dés de jambon
Fromage en dés, fromage râpé ou fromage à tartiner
Poudre de lait ou lait concentré non sucré
Tofu fumé
Houmous
Ajout de légumineuses type pois chiches, lentilles, haricots rouges



Potages

Légumineuses
Jaune d'œuf
Fromage fondu ou fromage râpé

Viandes, œufs, poissons

Sauce béchamel (+fromage râpé) qui diminue l'amertume de la viande rouge



Légumes et féculents

Sauce béchamel (+ fromage râpé)
Jambon (endives au jambon)
Crevettes (riz aux crevettes par exemple)
Lardons (courgettes aux lardons)
Fromage râpé



Fromages frais, entremets et pâtisseries

Fruits à coque bruts (amande, noisette, noix...) ou en poudre
Beurre de cacahuètes
Purée d'oléagineux
Tofu soyeux
Soja texturé
Poudre de lait ou lait concentré sucré ou non sucré
Accompagnés de crème pâtissière ou de crème anglaise



Équivalences en protéines

Les équivalences en protéines vous permettent de vous repérer dans vos choix alimentaires.



Autres alternatives

Poudre de protéines et Compléments Nutritionnels Oraux

Notes

Vos besoins



Liste de produits du commerce riches en protéines

Produits laitiers

Produit	Marque	Portion	Protéines	Énergie
Babybel	Babybel®	22 g	5 g	66 kcal
Cottage cheese	Danone®	5 g	4 g	26 kcal
Crème dessert vanille	Nestlé LINDAHL'S Protéin®	120 g	12 g	86 kcal
Dessert lacté	HIPRO®	180 g	19 g	138 kcal
Isey Skyr	Isey®	125 g	12 g	89 kcal
Lait entier en poudre	toutes marques	20 g*	5 g	100 kcal
Mousse au chocolat aux œufs frais	Bonne Maman®	50 g	4 g	152 kcal
Petits-suisses	toutes marques	2 pots	11 g	164 kcal
Pudding chocolat	ARLA Protein®	200 g	20 g	154 kcal
Siggi's skyr	Siggi's®	140 g	13 g	120 kcal
Spécialité Laitières Pêche Passion	Nestlé LINDAHL'S Protéin®	160 g	16 g	94 kcal
Skyr	Marques de distributeur et Skyr®	100 g	9 g	57 kcal
Yaourt à boire	HIPRO®	300 g	25 g	179 kcal
Yaourt à boire en gourde	HIPRO®	202 g	25 g	141 kcal
Yaourt Grec entier nature	toutes marques	125 g	9 g	168 kcal



® : marque déposée

*Info : 20 g de poudre équivaut à 2 cuillères à soupe rases.

Féculents

Produit	Marque	Portion	Protéines	Énergie
Flocons d'avoine	toutes marques	40 g**	6 g	150 kcal
Graines de chia	toutes marques	20 g	4 g	72 kcal
Légumineuses cuites	toutes marques	150 g cuites	12 g	131 kcal
Pâtes aux œufs frais	toutes marques	150 g cuites	17 g	408 kcal
Pâtes High Protein	Carrefour®	150 g cuites	9 g	115 kcal
Pâtes Protein+	Barilla®	150 g cuites	9 g	118 kcal
Raviolis aux fromages	toutes marques	150 g cuites	17 g	404 kcal



Produits sucrés

Produit	Marque	Portion	Protéines	Énergie
Barre de céréales	Auchan®	1 barre	6 g	177 kcal
Barre de céréales	Nature Valley®	1 barre	10 g	198 kcal
Lait concentré sucré	toutes marques	20 g*	2 g	55 kcal



Viande, Poisson et Oeuf

Produit	Marque	Portion	Protéines	Énergie
Sardines en conserve	toutes marques	100 g égouttés	24 g	204 kcal
Soupe de poisson	Auchan®	300 mL	18 g	150 kcal
Soupe de poisson	Marmiton®	300 mL	18 g	213 kcal
Thon en conserve	toutes marques	100 g égouttés	25 g	106 kcal



® : marque déposée

**Info : 40 g de flocons équivaut à 4 cuillères à soupe bombées.

Matières grasses

Produit	Marque	Portion	Protéines	Énergie
Amande en poudre	toutes marques	20 g	4 g	125 kcal
Amandes non salées	toutes marques	30 g	9 g	182 kcal
Cacahuètes non salées	toutes marques	30 g	8 g	193 kcal
Beurre de cacahuètes	Equitable® ou Prozis®	15 g	4 g	86 kcal
Purée de Sésame Tahin***	toutes marques	15 g	4 g	97 kcal



Alternatives végétales

Produit	Marque	Portion	Protéines	Énergie
Protéines de soja déshydratées à cuisiner	T&C BIO®	40 g sèches	20 g	144 kcal
Seitan	BJORG®	85 g	16 g	112 kcal
La Panée soja	Garden Gourmet®	1 pané	11 g	212 kcal
Tofu nature/grillé	BJORG®	100 g	16 g	157 kcal



Pour les produits à **base de soja**, se renseigner auprès de votre **médecin** pour les potentielles interactions avec certains traitements.

® : marque déposée

***Info : 15 g de purée équivaut à 1 cuillère à soupe rase.

Cake salé



6 pers.



20 min.



45 min.



Pour 2 parts :

420 kcal

18,5 g de prot.

Astuces

Variez les plaisirs en remplaçant le jambon par du poulet, du thon ou encore du saumon. Vous pouvez également utiliser le fromage de votre choix à la place du fromage râpé. Pour une texture plus onctueuse et un apport calorique supplémentaire, ajoutez quelques cuillères de crème fraîche à la préparation. Enfin, pensez à accompagner les parts de cake d'un peu de mayonnaise pour plus de gourmandise.

Ingrédients

3 œufs

100 ml de lait entier

1 cuillère à soupe de poudre de lait entier (10g)

200 g de farine

1 sachet de levure chimique

200 g de dés de jambon

100 g de gruyère râpé

100 ml d'huile d'olive

100 g d'olives dénoyautées

Sel, poivre, épices

Préparation

Préchauffer le four à th.6 (180°C) • Casser les œufs dans un grand récipient • Les battre puis ajouter la farine, une petite quantité de sel, le poivre et un sachet de levure chimique • Délayer la poudre de lait dans le lait entier • Verser le lait et l'huile d'olive à la préparation • Ajouter les dés de jambon et une demi-quantité du fromage de votre choix • Préparer le moule et y verser la préparation • Recouvrir du reste du fromage et enfourner pendant 45 minutes • Laisser refroidir



Parmentier de lentilles



4 pers.



15 min.



45 min.



Pour 300g :

500 kcal

20 g de prot.

Ingrédients

Pour la purée :

300 g de patate douce

2 pommes de terre

25 g de beurre

100 ml de lait entier

1 cuillère à soupe de poudre de lait entier (10 g)

1.5 cuillères à soupe de crème fraîche entière (20 g)

Muscade, poivre, sel

100 g de fromage râpé

Pour la garniture :

350 g de lentilles brunes en boîte

1 oignon

1 carotte

120 g de coulis de tomate

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (15 g)

Ail semoule

Astuces

Pour une recette plus gourmande, vous pouvez rajouter du fromage type chèvre ou fêta ou mozzarella dans la garniture. Pour gagner du temps, vous pouvez aussi utiliser une purée surgelée ou prête à l'emploi, que vous enrichissez avec du fromage, du beurre, du lait entier et de la crème entière.

Préparation

Peler et couper en morceaux la patate douce ainsi que les pommes de terre • Faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes • Égoutter, puis écraser • Délayer la poudre de lait entier dans le lait • Insérer-le dans la purée • Ajouter le beurre, la crème fraîche et la moitié du fromage râpé • Épicer selon vos goûts avec une pincée de muscade, de poivre et de sel • Mélanger pour obtenir une délicieuse purée • Dans une grande poêle, faire griller à l'huile d'olive les carottes coupées en petits morceaux • Ajouter ensuite dans la poêle les lentilles, ainsi que le coulis de tomate et l'ail semoule • Mélanger bien • Dans un plat adapté au four, mettre la préparation aux lentilles dans le fond, recouvrir de purée, puis ajouter le reste de fromage râpé • Enfourner à 210°C pendant 25 minutes



Potage enrichi



Préparation

Pour un bol de soupe

Ajouter au choix au moins 3 des aliments suivants :

- 1 cuillère à soupe de poudre de lait entier
- 1 poignée de fromage râpé
- 20 g de fromage frais type St Moret ou Kiri
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 poignée de croûtons

Fromage blanc ou yaourt enrichi

Préparation

Pour 150 g de fromage blanc/yaourt, ajouter :

- 1 cuillère à soupe de poudre de lait entier
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière
- 1 cuillère à soupe au choix de confiture, de crème de marron,
de sucre ou de lait concentré sucré



Crème chocolat au tofu soyeux



2 pers.



20 min.



1 heure



Pour 125g :

250 kcal

6,5 g de prot.

Astuces

Pour une recette encore plus gourmande et appétente, vous pouvez ajouter une cuillère de purée d'amande, quelques fruits à coque concassés ou des copeaux de chocolat au moment du service.

Ingrédients

- 50 g de chocolat noir pâtissier
- 200 g de tofu soyeux
- 3 cuillères à soupe de sucre (30 g)
- 3 cuillères à soupe de lait entier (30 g)

Préparation

Faire fondre au bain marie le chocolat avec le sucre, et le lait en mélangeant le tout • Dès que le mélange est fondu, laisser légèrement tiédir • Mettre le tofu dans un blender • Mixer jusqu'à ce qu'il devienne liquide • Ajouter la préparation au chocolat • Répartir la préparation dans des ramequins individuels • Mettre au réfrigérateur minimum une heure et déguster !



Brioche perdue enrichie



1 pers.



5 min.



5 min.



Pour 85g :

350 kcal

16.5 g de prot.

Ingrédients

2 tranches de brioche

1 œuf entier

1 cuillère à soupe de sucre vanillé (10 g)

100 ml de lait entier

1 cuillère à soupe de poudre de lait entier (10 g)

5 g de beurre

Préparation

Délayer la poudre de lait entier dans le lait • Fouetter le sucre, les œufs et le lait dans un saladier • Verser cette préparation dans un plat ou une grande assiette creuse • Plonger les tranches de brioche une à une dans la préparation aux œufs • Laisser s'imbibber quelques secondes sur chaque face • Chauffer le beurre dans une poêle sur feu vif • Placer les tranches de brioche imbibées dans la poêle • Cuire environ 3 minutes sur chaque face, jusqu'à ce que la brioche soit bien colorée.

Astuces

Pour parfumer davantage la recette, n'hésitez pas à ajouter un filet d'extrait de vanille, de fleur d'oranger ou quelques gouttes de jus de citron. Pour une version encore plus gourmande, vous pouvez accompagner vos tranches de brioche avec de la confiture, de la crème de marron, du caramel, de la pâte à tartiner ou de la chantilly. Vous pouvez aussi les servir avec un peu de crème anglaise ou une boule de glace.





CONTACT

Nom : _____
Mail : _____
Téléphone : _____

IUCT-Oncopole
1 Avenue Irène Joliot Curie
31100 TOULOUSE



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DU CANCER DE TOULOUSE
Oncopole