

# *Alimentation* **& CANCER**

MA MAISON BIEN ÊTRE X MARIE MTH



**LIGUE CONTRE LE CANCER**

01

# Banana Bread

Collation énergétique  
en cas avec un yaourt

## INGRÉDIENTS

- Ecrasez 2 bananes, rajoutez 50gr de sucre roux et 2 œufs, 1 compote et 1 yaourt
- Mélangez et rajoutez un sachet de poudre à lever et progressivement 300gr de farine semi complète
- optionnelle : pistache/chocolat en petits morceaux
- Versez dans un moule à cake et décorez d'une banane
- Faites cuire 45min à 180 chaleur tournante



# Velouté maison

Recette douce pour l'estomac  
idéale pour le soir

## INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre
- 2 patates douces
- 2 carottes
- lait de coco (une brique)
- 6cas de lentilles corail
- 1 bouillon au choix, 1 oignon & 1 gousse d'ail
- paprika, cumin et ras el hanout
- Faites cuire l'ensemble des ingrédients dans de l'eau (sauf le lait de coco et les épices que vous rajouterez à la fin une fois les légumes mixés)



03

# Boisson anti nausées

Après chaque repas

---

## INGRÉDIENTS

