

**RECOMANACIONS  
dieteticoculinàries  
durant el tractament  
del càncer de mama**



# Índex

---

<b>Introducció</b> .....	4
<b>1. Recomanacions dietètiques generals.</b> .....	5
1.1. Els deu punts clau per seguir una alimentació equilibrada .....	5
<b>2. Interacció aliments-medicaments en el càncer de mama</b> .....	10
<b>3. Alimentació quan apareixen els efectes secundaris del tractament</b> ....	11
3.1. Nàusees i vòmits .....	11
3.2. Boca seca (xerostomia) .....	14
3.3. Alimentació quan disminueix o desapareix el gust (hipogèusia/agèusia) o quan el gust s'altera o apareix la sensació de gust metàl·lic (disgèusia) .....	16
3.4. Alimentació quan apareix inflamació de la mucosa de boca i/o coll (mucositis lleu) .....	17
3.5. Alimentació quan apareix restrenyiment .....	19
3.6. Altres conseqüències del tractament. ....	22
3.6.1. Augment de pes .....	22
3.6.2. Retenció de líquids .....	24
<b>4. Receptes</b> .....	25
Infusió de gingebre .....	27
Gelatina de gingebre i menta .....	28
Crispetes amb gingebre .....	29
Granissat de pera i menta .....	30
Papillota de peix blanc .....	31
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca .....	32
Paté de pèsols .....	33
Avellanes garapinyades sense sucre .....	34
Glaçons de cítrics .....	35
Sopa de farigola .....	36
Pollastre amb pinya .....	37

Cebiche .....	38
Pastís de gall d'indi i verdures .....	39
Sopa de tomàquet i alfàbrega .....	40
Crema tèbia de carbassa, taronja i gíngebre .....	41
Daus de peix adobat i fregit .....	42
Broqueta de pollastre amb poma .....	43
Rostit de porc amb fruita seca i dessecada .....	44
Crestes fredes d'ou dur .....	45
Crestes calentes de carn .....	46
Dahl hindú .....	47
Pollastre tandoori .....	48
Tabule .....	49
Espaguetis yakisoba .....	50
Empedrat de tres cereals amb salmó .....	51
Cassola de civada amb verdures .....	52
Gelat al moment de fruits vermells .....	53
Flam de beguda de civada i poma .....	54
Amanida de crus amb vinagreta de llavors .....	55
Polo de kiwi i poma .....	56
Endívies farcides de quinoa .....	57
Carxofes al microones .....	58
Espàrrecs al vapor a les 3 salses .....	59

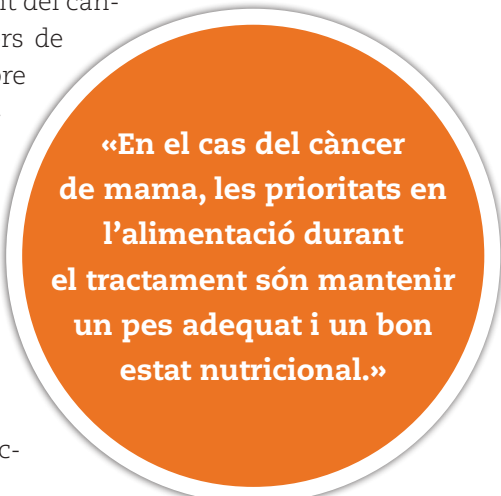
## Introducció

---

L'alimentació és una part important en qualsevol tractament de càncer. En el cas del càncer de mama, les prioritats en l'alimentació durant el tractament són mantenir un pes adequat i un bon estat nutricional per fer front a la malaltia i recuperar-se millor.

Així doncs, aquesta petita guia té com a objectiu ajudar les dones amb càncer de mama que es troben en tractament a gestionar l'alimentació a partir d'unes recomanacions dietètiques molt senzilles i pràctiques per seguir durant el dia a dia del tractament, i oferir-los pautes i preparacions culinàries concretes per fer front als efectes secundaris que poden aparèixer més freqüentment durant les diferents teràpies.

Existeixen molts mites al voltant de l'alimentació en el tractament del càncer de mama. Fent un sol clic a la xarxa es poden trobar milers de pàgines amb consells i informació sobre el tema que no sempre són verídics o avalats científicament. Tot aquest excés d'informació pot resultar més perjudicial que beneficiós, ja que molts d'aquests mites poden posar en risc l'estat nutricional de la pacient. A més, alguns tractaments recomanats com a "naturals" poden interaccionar amb els diferents tractaments oncològics que es rebin i poden disminuir-ne l'eficàcia o augmentar-ne la toxicitat. En molts casos, a més, són cars i amb una evidència científica mínima pel que fa a l'efectivitat. Per a més informació sobre els mites més recurrents entre les dones diagnosticades de càncer de mama es pot consultar la publicació 2 d'aquesta col·lecció: *Creences i mites alimentaris durant el tractament del càncer*.



**«En el cas del càncer de mama, les prioritats en l'alimentació durant el tractament són mantenir un pes adequat i un bon estat nutricional.»**

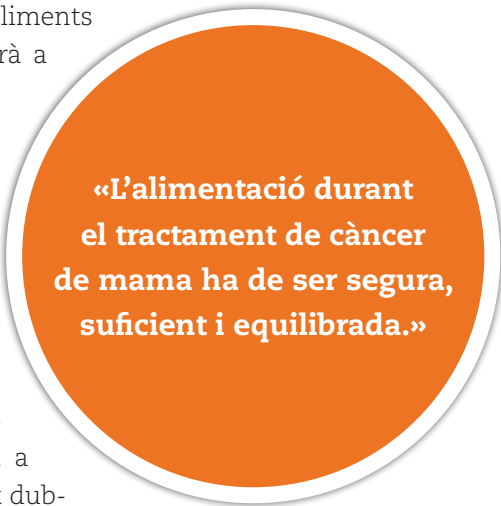
## I. Recomanacions dietètiques generals

---

L'alimentació durant el tractament de càncer de mama ha de ser segura, suficient i equilibrada; seguint en la mesura que es pugui el patró de la dieta mediterrània. Aquesta alimentació es basa en el consum dels productes de la terra, tenint en compte la proximitat dels aliments, i incorpora tots els grups d'aliments en una quantitat i freqüència determinades, tal com s'explicarà a continuació.

Un dels aspectes més importants que cal tenir en compte durant tot el procés és **no obsessionar-se amb l'alimentació** i assegurar-se que aquesta sigui variada i equilibrada al llarg de tot el tractament i que ajudi a mantenir el pes inicial, és a dir, el que es tenia abans de començar el tractament. Tanmateix, és imprescindible fer exercici diàriament, tot i que aquest sigui moderat.

És important consultar al metge o personal d'infermeria de referència o al dietista nutricionista qualsevol dubte addicional a aquesta guia, i sobretot no buscar respostes en fonts de fiabilitat dubtosa.



«L'alimentació durant el tractament de càncer de mama ha de ser segura, suficient i equilibrada.»

### I.1. ELS DEU PUNTS CLAU PER SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

L'alimentació equilibrada és la que aporta tots els nutrients necessaris per al bon manteniment de l'organisme i les seves funcions, alhora que assegura l'energia i les proteïnes indispensables per mantenir un bon estat nutricional. No hi ha cap aliment ni combinacions d'aliments que per si sols curin el càncer. Està demostrat que una alimentació saludable i equilibrada, amb aliments de tots els grups i amb una quantitat i freqüència concretes, ajuda a mantenir l'organisme ben nodrit i amb l'energia i nutrients suficients per facilitar que la teràpia pautada pel servei d'oncologia sigui més eficient.

**A continuació us presentem els deu punts clau de l'alimentació que cal assegurar quan s'està seguint un tractament per càncer de mama:**

- 1. Fer entre quatre i cinc àpats al dia**, la qual cosa ajuda a incorporar l'energia i tots els grups d'aliments que el cos necessita diàriament.

**2. Consumir fruita i verdura a diari.** Aquests dos grups d'aliments són la principal font de vitamines antioxidants (C, E, A, B9...) i fitonutrients de l'alimentació, alhora que una excel·lent font de minerals, fibra i aigua.

Els fitonutrients són molècules fisiològicament actives exclusives del regne vegetal que com algunes vitamines han demostrat, en estudis de laboratori, tenir efectes beneficiosos en les diferents fases del càncer.

Per tant cal assegurar cada dia el consum de dues o tres peces o porcions de fruita fresca i dues racions de verdura.

La verdura es recomana que es consumeixi tant crua com cuita. Quan es consumeixi crua, sigui com a part d'amanides, gaspatxos, etc., es recomana que es faci a l'hora de dinar i es deixi la cuinada per a la nit, ja que és de millor digestió.

Tot i que actualment trobem de tot durant tot l'any, **els aliments de temporada i de proximitat són els que estaran en el millor punt de maduració i, per tant, de gust, aroma i contingut en nutrients.** Totes les fruites i verdures són excepcionals, i cadascuna té particularitats diferents. Per això és important menjar les que ens ofereix cada temporada i no centrar-se en una única fruita o verdura. És important que hi hagi cada dia fruites i verdures de diferents tipus i colors, així assegurarem la ingesta de les diferents vitamines, polifenoles, carotens i la resta d'altres fitoquímics beneficiosos que aporten cada una.

Bròquil, col, col de brúsel·les, porros, espinacs, bledes, mongetes verdes, apí, enciam, kiwi...

All, ceba, pebrot groc, coliflor, cogombre, llimona, pinya, raïm blanc, pera, poma, meló...

Taronja, meló cantaloupe, préssec, albercocs, pastanaga, carbassa...

Tomàquet, síndria, maduixes, cireres, gerds...

Raïm negre, mores, groselles, col llombarda, remolatxa, magrana...

**Fruites i verdures classificades per colors.**

Tot i que la millor manera de consumir la fruita i la verdura és sencera, en cas de no tenir gaire gana i no consumir la quantitat recomanda de verdura i fruita al dia, es podria preparar un líquat o batut que incorporés 2 o 3 representants de diferents colors. Així, en un sol got aconseguiríem gran part dels nutrients que aporten.

**3. Assegurar les proteïnes necessàries diàriament.** Un consum suficient de proteïnes és imprescindible per fer front al tractament i per reparar els teixits que es poden malmetre durant aquest, per això és important que cada dia s'inclouguin a la dieta.

Es recomana, per tant, afegir en el dinar i el sopar qualsevol preparació que contingui peix (blau o blanc), marisc, carn (principalment magra) o ous. Si no es pot assegurar en tots dos àpats, cal intentar-ho com a mínim en un dels dos, i a la resta d'àpats incloure altres aliments que també són una bona font de proteïnes.

Vegeu la taula següent.

En el dinar i el sopar s'aconsella incorporar una porció d'aliments rics en proteïna d'alt valor biològic, com:

- **Peix blanc:** rap, lluç, bacallà...
- **Peix blau:** sardines, salmó, verat...
- **Marisc:** calamar, pop, sípia, musclos, gambes...
- **Peix en conserva:** tonyina, sardines, escopinyes...
- **Carn blanca:** conill, pollastre, gall dindi i parts magres del porc...
- **Carn vermella magra:** parts magres de la vedella i el xai.
- **Ous** (especialment la clara): gallina, guatlla...

La resta del dia (esmorzar, mig matí, berenar, aperitius o per completar dinars o sopars) s'aconsella incorporar aliments dels grups següents:

- **Embotits:** pernil cuit, curat o pit de gall dindi.
- **Formatges\*:** frescos, baixos en greix...
- **Iogurts desnatats\*:** naturals, amb trossos de fruita...
- **Fruita seca:** avellanes, ametlles, anacards, nous...
- **Llegums secs i torrats per picar:** cigrons o faves.
- **Llegums cuits:** llenties, cigrons, pèsols, mongetes (vermelles, negres, blanques...).

*Aliments rics en proteïnes*



Les persones que segueixen una alimentació exclusivament vegetal, sense proporció d'aliments d'origen animal, o amb molt poca, com la carn, el peix, els ous o els lactis (vegana, vegetariana, crudivegana, etc.), és molt important que consultin al dietista nutricionista de referència per veure com cobrir adequadament les necessitats de proteïnes, vitamines i minerals que l'organisme necessita per fer front a tot el procés oncològic.

\* En el cas del tractament del càncer de mama es recomana consumir suficients lactis (llet, iogurt i formatge), però escollir-ne sempre les versions descremades o baixes en greix.

**4. Incloure cereals, grans i derivats a diari**, preferentment sense refinar. Consumir (sempre que sigui possible i no estigui contraindicat, per augmentar l'aportació de fibra, vitamines, minerals i fitonutrients) arròs i pasta integrals, civada, blat tendre, blat de moro, quinoa, cereals d'esmorzar integrals, musli, pa integral, etc., en la majoria dels àpats, ja que els cereals i derivats, juntament amb els tubercles com la patata i també els llegums, són la principal font d'energia del cos. Utilitzar les versions més integrals afavoreix el consum de fibra i disminueix així el risc de restrenyiment. Els llegums, per tots els beneficis que aporten, també cal que estiguin presents de manera freqüent en l'alimentació (2-4 cops per setmana).

**5. La hidratació.** Una bona hidratació és imprescindible durant els tractaments com la quimioteràpia i la radioteràpia. Cal assegurar uns dos litres de líquids al dia, principalment en forma d'aigua, tot i que també s'hi poden incloure infusions, sucs o líquids vegetals naturals.

**6. Limitar el consum de soia.** S'hi inclouen els productes derivats de la soia i els que en contenen com a ingredient principal: soia com a llegum, beguda vegetal de soia, tofu, iogurt de soia, brots de soia, hamburgueses vegetals a base de soia, etc. No cal eliminar de l'alimentació els productes que contenen traces de soia o alguns dels components que s'utilitzen com a emulsionants o additius, com la lecitina de soia.

«Cal assegurar uns dos litres de líquids al dia, principalment en forma d'aigua, tot i que també s'hi poden incloure infusions, sucs o líquids vegetals naturals.»

#### APUNT CIENTÍFIC SOBRE EL CONSUM DE SOIA I EL CÀNCER DE MAMA

La investigació sobre el consum de soia i el càncer de mama és molt complexa, amb estudis contradictoris i que actualment es troba en desenvolupament. Es necessiten més estudis per determinar si els productes fets amb soia o els suplementes d'isoflavones són segurs per a les dones en tractament de càncer de mama.

De moment, i fins que els resultats no siguin més aclaridors, els experts recomanen que les dones en teràpia hormonal o les dones que són estrogenopositives evitin consumir soia i derivats de manera habitual o en suplementes per les altes concentracions que tenen en isoflavones ja que les isoflavones de la soia poden competir amb els fàrmacs que modulen els receptors estrogènics. Tot i això, poden consumir soia de manera ocasional dins sempre d'una dieta equilibrada. En dones amb càncer hormonal negatiu, no resultaria perjudicial consumir soia de manera moderada com a part d'una dieta equilibrada, encara que actualment es recomana que sigui l'especialista el qui indiqui també en aquests casos si pot consumir-ne o no.

**7. Limitar el consum de productes rics en sal, sucre i/o greixos saturats**, com alguns menjars precuinats, el sucre de taula, la brixeria industrial, els dolços, els refrescos ensucrats, els *snacks* molt salats, etc., ja que aporten menys nutrients imprescindibles alhora que més energia, cosa que podria contribuir a augmentar el pes.

**8. La manera de preparar el menjar** és important per assegurar que el menjar és segur i alhora lleuger, de fàcil digestió però saborós. Es recomana, doncs:



- a. Evitar les elaboracions més pesades o de difícil digestió, com els fregits o els guisats.
  - b. Preparar els aliments prioritzant les coccions al vapor, bullits, al forn o a la planxa.
  - c. Fer servir oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir els aliments.
  - d. Netejar-se bé les mans i tots els aliments a l'hora de cuinar, fent especial èmfasi als aliments crus, ja que cal tenir en compte que a vegades durant el tractament poden baixar les defenses, per la qual cosa cal disminuir el risc de tenir alguna intoxicació alimentària.
  - e. Aprofitar-se de les herbes aromàtiques i espècies (julivert, canyella, cúrcuma, curry, gingebre, coriandre, romaní, farigola, etc.) per a donar diferents matisos gustatius a les preparacions alhora que incorporem compostos beneficiosos.
  - f. Utilitzar sempre oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir.
- 9. Fer activitat física cada dia**, adaptant-ne la intensitat i la durada a l'estat de la pacient en cada moment. Cal consultar a l'especialista que porta el cas quines activitats són les més recomanades. Si el cansament o el malestar no permeten fer cap tipus d'activitat, caldria intentar com a mínim caminar o passejar 20-30 minuts al dia.
- 10. Limitar no vol dir eliminar!** No cal sentir-se culpable si no se segueixen sempre aquestes recomanacions al peu de la lletra. De vegades és important menjar des del punt de vista més emocional, així que no hi ha d'haver preocupació si algun dia es consumeix algun dels aliments dels que es recomana limitar el consum si se'n té el desig.

Per ampliar-ne la informació es pot consultar la publicació 1 de la col·lecció, *Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*, ja que conté informació addicional sobre com seguir, d'una manera senzilla i pràctica, les recomanacions anteriors, i també explica com planificar i gestionar l'alimentació per poder seguir-les quan aparegui el cansament o falti la gana.

«No cal sentir-se culpable si no se segueixen sempre aquestes recomanacions al peu de la lletra. De vegades és important menjar des del punt de vista més emocional.»

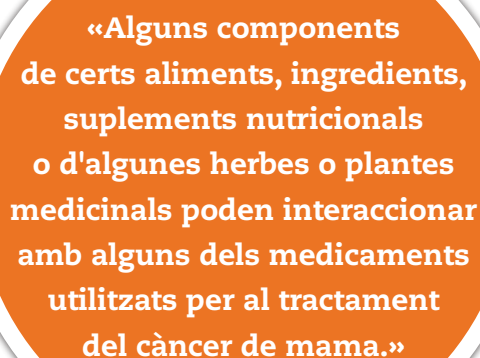
## 2. Interacció aliments-medicaments en el càncer de mama

---

Alguns components de certs aliments, ingredients, suplementos nutricionals o d'algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb alguns dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer de mama. Això pot causar una disminució en l'efectivitat del tractament o un augment de la toxicitat, la qual cosa generarà més sensació de malestar en la pacient. En el cas de prendre'n algun dels que s'esmenten a continuació, es recomana sempre consultar l'oncòleg, per si algun dels elements següents estan contraindicats en el tractament prescrit.

**Plantes medicinals, herbes i suplementos que poden provocar interaccions:** equinàcia, *kava*, ginkgo, hipèric, oli de prímula/onagre, valeriana o llavors de raïm.

**Aliments/begudes dels quals s'han descrit interaccions:** l'aranja i els sucus d'aquesta; les begudes alcohòliques i la soia i els seus derivats (beguda de soia, tofu, salsa de soia, etc.).



«Alguns components de certs aliments, ingredients, suplementos nutricionals o d'algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb alguns dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer de mama.»

## 3. Alimentació quan apareixen els efectes secundaris del tractament

---

Els tractaments principals utilitzats en la lluita contra el càncer de mama són la cirurgia, la quimioteràpia, la radioteràpia i la teràpia hormonal. Aquests poden provocar alguns efectes secundaris que comprometin l'alimentació. La majoria desapareixen al cap d'uns dies del tractament; tot i això, durant aquests dies caldria assegurar que s'ingereixen els aliments necessaris per cobrir les necessitats d'energia i proteïnes del cos, les vitamines i els minerals, i assegurar una hidratació correcta.

Tot i que cada cas és diferent i que la tolerància al tractament depèn de cada persona, de la dosi administrada, etc., els efectes secundaris descrits com a més freqüents durant les diferents fases del tractament del càncer de mama són **les nàusees i els vòmits, la sequedat de boca (xerostomia), els canvis en el gust, la disminució del gust o l'aparició del gust metàl·lic (agèusia i disgèusia), les llagues a la boca (mucositis lleu) i el restrenyiment**. Com a conseqüència del mateix tractament també hi pot haver un **augment de pes**, a causa sobretot del desordre hormonal que provoca el tractament i de la **retenció de líquids**.

Tots aquests símptomes, tot i que la majoria poden millorar amb els fàrmacs específics per a cadascun, provoquen que a vegades sigui difícil seguir les recomanacions dietètiques esmentades. En el cas que aquests impedeixin menjar durant més de dos o tres dies, cal consultar l'especialista o el personal d'infermeria de referència.

En algunes ocasions, tot i que amb menys freqüència, poden aparèixer altres símptomes. En aquest cas es recomana consultar la guia de recomanacions generals, *Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*, en què es trobaran consells per abordar altres símptomes que no s'expliquen en aquesta guia, atès que no solen ser freqüents durant el tractament del càncer de mama.

A continuació, es detallen les recomanacions dietètiques per a cadascun dels símptomes que poden aparèixer més freqüentment durant el tractament del càncer de mama.

### 3.1. NÀUSEES I VÒMITS

Les nàusees i els vòmits, a més de ser els efectes secundaris més freqüents de la quimioteràpia, solen ser els més temuts. Les nàusees provoquen una sensació desagradable a l'estómac que pot produir arcades, les quals afavoreixen el vòmit.

Els vòmits es generen per les contraccions fortes dels músculs de l'estómac, que fan que el contingut d'aquest pugi i surti per la boca.

La freqüència d'aparició i la intensitat depenen dels fàrmacs que s'utilitzin, de la dosi administrada, de l'esquema de tractament i de la susceptibilitat individual. Les nàusees i els vòmits poden aparèixer aviat (una o dues hores després de l'administració) o tard (24 hores després del cicle). Generalment desapareixen al cap d'un o dos dies i responen bé al tractament amb corticoides o fàrmacs antiemètics, però haurà de ser l'especialista qui indiqui quin tractament s'ajusta més a cada cas.

«Els tractaments principals utilitzats en la lluita contra el càncer de mama són la cirurgia, la quimioteràpia, la radioteràpia i la teràpia hormonal.»

### Recomanacions generals

- ▶ Si hi ha malestar o nàusees no cal obligar-se a menjar. Es recomana respirar profundament i lentament i esperar que disminueixi el malestar abans de menjar.
- ▶ Utilitzar peces de roba còmodes i evitar peces de vestir ajustades.
- ▶ Durant l'àpat pot ser útil deixar la finestra oberta perquè entri aire fresc o utilitzar un ventilador, per reduir les olors i afavorir la sensació de frescor.
- ▶ Evitar estirar-se immediatament després dels àpats. El millor és estar assegut o reclinat amb la secció superior del cos recta fins a una hora després dels àpats.
- ▶ Si es vomita, cal rentar-se les dents i/o esbandir-se la boca després.
- ▶ Després de vomitar (aproximadament 30 minuts després) cal prendre petits glops de líquids (les begudes carbonatades o amb gas són una bona opció després de vomitar).

### Recomanacions dietètiques

- ▶ **És important assegurar una bona hidratació durant tot el dia**, sobretot durant els dies en què els vòmits són freqüents.

En algunes ocasions les begudes gasoses poden disminuir la sensació de nàusees. Per exemple l'aigua amb gas, les begudes de cola o *ginger ale*.

Els gelats de gel i les gelatines també poden ser una bona opció per ajudar a hidratar-se.

Vegeu les receptes: glaçons de cítrics, gelatina de gingebre i menta, polo de kiwi i poma, granissat de pera i menta.

És preferible no beure durant els àpats, ja que afavoreix la sensació de sacietat o inflor.

- ▶ **Prioritzar sempre aliments amb baix contingut de greix i també baixos en sucre**, ja que són de més fàcil digestió.
- ▶ **Utilitzar tècniques de cocció suaus** perquè els plats siguin de millor digestió: preparats al vapor, bullits o a la planxa a baixa temperatura.

Els aliments fregits, a part que desprenen una olor més forta que pot ser molesta, també són més difícils de digerir i poden provocar més nàusees.

Vegeu la recepta: espàrrecs al vapor a les tres salses.

► **En el cas que les olors molestin molt**, cal evitar aliments que en desprenguin molta, com la col o la coliflor, i cuinar de manera que se'n generin poques, com la cocció a la papillota, al microones, bullits o marinats. Cal evitar les coccions que generin més fums i olors, com els fregits, els saltejats o els aliments a la planxa.

Vegeu les receptes: papillota de peix blanc, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca, cebiche.

► Escollir els menjars a temperatura ambient o freda, ja que es toleren més bé perquè desprenen menys olor que els calents: amanides de pasta, sandvitxos, entrepans, sopes fredes, gelats casolans, etc. Vegeu les receptes: paté de pèsols, sopa de tomàquet i alfàbrega, tabulé, crestes fredes d'ou dur, crema tèbia de carbassa, taronja i ginebre, gelat al moment de fruits vermells.

► Evitar condimentar en excés els plats, fer servir algunes salses, herbes aromàtiques, espècies picants, etc., perquè poden afavorir les nàusees.

► Potenciar l'ús del ginebre i la menta, ja que s'ha observat que en algunes persones poden tenir un efecte calmant de les nàusees.

#### APUNT CIENTÍFIC SOBRE EL GINGEBRE

El ginebre és una planta nativa del sud-est d'Àsia, actualment conreada en molts països. La part de la planta que s'utilitza és l'arrel. És un ingredient àmpliament estès en la cuina asiàtica, però també s'ha utilitzat des de fa segles com a remei natural per al malestar estomacal i els marejos, per ajudar a digerir, reduir la pèrdua de gana, disminuir les nàusees i vòmits i també com a antiinflamatori. Més recentment se n'ha investigat l'ús en el tractament del mareig, les nàusees del postoperatori i les nàusees i els vòmits durant l'embaràs.

Per això, en els últims anys el ginebre ha estat objecte d'estudi, i diverses investigacions s'han centrat a analitzar quins són els components responsables de les propietats que té per conèixer-ne a fons el mecanisme d'acció i poder establir així una recomanació de consum i dur a terme més assajos clínics. Tot i que encara se n'estan estudiant els mecanismes d'acció i l'efecte en les nàusees i els vòmits causats per la quimioteràpia, l'article de revisió "Ginger—Mechanism of Action in Chemotherapy-induced Nausea and Vomiting", publicat el 2015 a la revista *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, conclou que l'evidència presentada després de la revisió indica que el ginebre té múltiples propietats que podrien ser beneficioses per reduir l'aparició de les nàusees i els vòmits provocats per la quimioteràpia. Tot i això, encara no hi ha establerta una quantitat recomanada, però la dosi utilitzada en alguns dels estudis per observar-ne l'efecte antiemètic ha estat d'1 a 3 g. El ginebre es pot prendre en pols o fresc, i aquesta darrera és la manera tradicional de consumir-ne, tot i que també es pot afegir a l'aigua, infusions, sucus vegetals, brous o sobre una llesca de pa...



Es pot afegir gíngebre o menta, ja sigui en fresc o en pols, a les infusions, els glaçons, les gelatines, els gelats, les crispetes o a sobre d'aliments com el pa, les amanides, la pasta o dins de plats ja cuinats.

Vegeu les receptes: [infusió de gíngebre, gelatina de gíngebre i menta, crispetes amb gíngebre, granissat de pera i menta](#).

- ▶ Potenciar el consum d'aliments secs, ja que normalment es toleren millor: torrades, galetes salades, bastonets de pa, galetes d'arròs i de blat de moro, fruita seca, xips de plàtan, coco sec, etc.

Vegeu la recepta: [avellanes garapinyades](#).

### Recomanacions en cas de vòmits molt freqüents o abundants

- ▶ Fer dieta absoluta (no menjar absolutament res) durant les primeres hores i beure únicament aigua fresca a petits glops cada 10-15 minuts.
- ▶ Al cap de 4-6 hores es pot augmentar progressivament els líquids que s'ingereixen (begudes de rehidratació o begudes isotòniques).
- ▶ Després de 24 hores sense vòmits, caldria iniciar una dieta de digestió fàcil (preferiblement amb aliments cuits i suaus) i escollir sempre tècniques com el vapor o el bullit per cuinar els aliments.
- ▶ Els aliments secs també es podran començar a introduir, ja que es toleren millor (pa, torrades, galetes salades, bastonets, etc.).
- ▶ Si no s'ha parat de vomitar durant dos dies, cal posar-se en contacte amb el metge o personal d'infermera de referència, per evitar una possible deshidratació.

### 3.2. BOCA SECA (XEROSTOMIA)

La boca seca apareix per una disminució en la qualitat i la quantitat de saliva segregada, causada pel tractament i els fàrmacs administrats. Aquest efecte es denomina *xerostomia* i en la gran majoria de pacients amb càncer de mama sol ser lleu i desapareix un cop es deixa d'administrar el tractament que la provoca.

#### Recomanacions generals

- ▶ Fer gàrgares, abans dels àpats, amb una solució d'aigua amb bicarbonat i sal.
- ▶ Rentar-se les dents després de cada àpat. Hi ha pastes dentífriques al mercat indicades per a la xerostomia.
- ▶ No utilitzar col·lutoris buccals amb alcohol, perquè ressequen.
- ▶ Portar una ampolla d'aigua petita sempre a sobre per poder fer petits glops segons es necessiti.
- ▶ Lubricar els llavis amb protector labial.
- ▶ Utilitzar un humidificador ambiental a l'hora de dormir. Algunes persones poden notar certa millora.

«La boca seca apareix per una disminució en la qualitat i la quantitat de saliva segregada, causada pel tractament i els fàrmacs administrats.»

- ▶ Intentar respirar sempre pel nas i no per la boca.
- ▶ Evitar l'alcohol perquè és irritant de la mucosa.
- ▶ Evitar la cafeïna, que pot ressecar la boca.

### Recomanacions dietètiques

Cal seguir les recomanacions d'una alimentació equilibrada, explicades anteriorment, i adaptar-les a les indicacions següents:

▶ **Beure d'1,5 a 2 l d'aigua al dia.** Les infusions i els brous també són una bona opció per hidratar-se. Per ajudar a refrescar la boca i alhora hidratar també es poden prendre gelats de gel, granissats casolans o deixar desfer a la boca glaçons o gelatines elaborats amb suc de fruita o infusions de menta o farigola. *Vegeu les receptes: infusió de gingebre, gelatina de gingebre i menta, granissat de pera i menta, glaçons de cítrics, polo de kiwi i poma.*

▶ **Consumir aliments àcids**, ja que poden ajudar a incrementar la saliva.

- Menjar entre àpats trossos de fruita àcida com la pinya o la taronja per estimular la producció de saliva.
- Preparar plats tant freds com calents amb aliments àcids com el tomàquet, la pinya, la llimona, els fruits vermells i altres fruites o aliments àcids. *Vegeu les receptes: pollastre amb pinya, cebiche, sopa de tomàquet i alfàbrega, gelat al moment de fruits vermells.*
- Afegir un raig de llimona sobre els aliments més secs o enganxosos, com algun peix a la planxa, .

▶ A l'hora dels àpats anar bevent aigua freqüentment entre el menjar per facilitar-ne la deglució. Una bona opció és utilitzar suc de llimona diluït (un got d'aigua amb un dit de suc de llimona), que a més de proporcionar una sensació de benestar pot ajudar a estimular la producció de saliva.

▶ **La textura dels aliments és de gran importància:**

- Incorporar en els àpats aliments amb un alt contingut en líquid per afavorir la formació del bol alimentari i la deglució, com purés i cremes de verdures, sopes, púdings, purés de fruites, flams, batuts de llet, gelatines o iogurts descremats. *Vegeu les receptes: sopa de farigola, sopa de tomàquet i alfàbrega; crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre; sopa de farigola.*
- La textura de la dieta més adequada en la majoria dels casos és la que és **fàcil de mastegar**. Inclou els aliments tous amb un alt contingut en líquid del punt anterior, i altres com l'arròs i la pasta ben cuita; els formatges frescos, tendres o cremosos; les verdures poc fibroses i ben cuites; la majoria del peix; les truites i els remenats; algunes carns tendres com la cuixa de pollastre desfilada o les hamburgueses; les fruites madures i toves, cuites o en almívar. *Vegeu la recepta: flam de beguda de civada i poma.*
- Preparar els plats el més sucosos possible. Si es fa arròs, que sigui caldós; si es cuina carn, que es faci estofada i amb força suc. Cal escórrer poc els aliments bullits com la pasta i la verdura i deixar-los sempre una mica aigualits.

«Les infusions  
i els brous també són  
una bona opció  
per hidratar-se.»

- Afegir salses a algunes preparacions més eixutes, com algunes carns o peixos, per ajudar a empassar: beixamels, vinagretes, maionesa lleugera, etc. *Vegeu la recepta: espàrrecs al vapor a les tres salses.*
- Evitar menjar espessos, enganxosos, secs i fibrosos, com el pa, alguna carn a la planxa, puré de patates molt espès, croquetes, etc. En el cas que la xerostomia comprometi el consum d'aliments proteics com la carn i el peix es recomana preparar púdings o pastissos de carn per assegurar-ne el consum. *Vegeu la recepta: pastís de verdures i gall dindi.*

### 3.3. ALIMENTACIÓ QUAN DISMINUEIX O DESAPAREIX EL GUST (HIPOGÈUSIA/AGÈUSIA) O QUAN EL GUST S'ALTERA O APAREIX LA SENSACIÓ DE GUST METÀL·LIC (DISGÈUSIA)

La modificació del gust de determinats aliments es produeix pels efectes que tenen la quimioteràpia sobre les papil·les gustatives situades a la cavitat oral. Els pacients perceben una disminució del gust o falta d'aquest en determinats menjars (hipogèusia/agèusia) o un gust metàl·lic o amarg (disgèusia). En general, en el tractament del càncer de mama aquest símptoma desapareix setmanes després que s'acabi el tractament. Tot i això, aquesta modificació del gust pot afavorir que la pacient deixi de gaudir del menjar perquè l'hi resulti desagradable, i això pot limitar el seguiment d'una alimentació equilibrada i suficient.

«La modificació del gust de determinats aliments es produeix pels efectes que tenen la quimioteràpia i la radioteràpia sobre les papil·les gustatives situades a la cavitat oral.»

#### Recomanacions generals

- ▶ Mantenir una higiene bucal correcta.
- ▶ Rentar-se la boca abans de menjar amb aigua de camamilla o bicarbonat.
- ▶ Entre àpats, menjar caramels o xiclets sense sucre, ja que poden ajudar a evitar el mal gust de boca.
- ▶ Fer servir utensilis de fusta per cuinar i coberts de plàstic per menjar.
- ▶ Suprimir l'alcohol i el tabac.

#### Recomanacions dietètiques en cas d'hipogèusia o augèsia

- ▶ Augmentar la condimentació dels aliments amb espècies i/o herbes aromàtiques (menta, alfàbrega, orenga, romaní, farigola, llorer, fonoll), all, suc cítrics, sal (sempre que no estigui contraindicada) o potenciadors del gust (dauets de brou). *Vegeu les receptes: daus de peix adobat i fregit, cebiche, tabule.*
- ▶ Escollir gustos forts com el formatge curat o el pernil salat i barrejar-los amb cremes o verdures per potenciar-ne el gust.

#### Recomanacions dietètiques en cas de disgèusia

- ▶ Menjar fruita àcida (taronja, llimona, maduixes, kiwi, pinya, etc.) per ajudar a fer desaparèixer el gust metàl·lic.



- ▶ Per eliminar gustos estranys, glopejar te (amb menta o llimona), altres infusions o suc de fruita abans dels àpats, durant i després. *Vegeu les receptes: infusió de gíngebre, gelatina de gíngebre i menta, polo de kiwi i poma.*
- ▶ En el cas de trobar gustos desagradables a l'aigua, i per assegurar-ne el consum (1,5 l/dia), es pot afegir gotes de llimona a l'aigua o diluir el suc d'una llimona en un litre d'aigua o posar glaçons de cítrics dins l'aigua. *Vegeu la recepta: glaçons de cítrics.*
- ▶ En la majoria de casos el gust metàl·lic apareix a l'estona de menjar, per tant, és preferible menjar petites quantitats de diferents plats que molta quantitat d'un sol plat, és a dir, menjar tipus "de tapes".
- ▶ Cal assegurar un consum suficient d'aliments rics en proteïnes com la carn, el peix, el marisc i els ous. Com que en algunes ocasions poden ser els que provoquen gustos desagradables, cal preparar-los de tal manera que s'aconsegueixi emmascarar-los i així es puguin consumir diàriament:
  - Es pot emmascarar el gust dels aliments poc desitjables com la carn o el peix macerant-los en suc cítrics, salses agredolces, o espècies no picants. *Vegeu les receptes: cebiche, daus de peix adobat i fregit.*
  - Menjar carn barrejada amb ingredients o condiments dolços o aromàtics (fruita, fruita dessecada, compotes, mermelades, mel, etc.). *Vegeu les receptes: broqueta de pollastre amb poma, rostit de porc amb fruita seca i dessecada, pollastre amb pinya.*
  - Utilitzar preparacions que ajudin a emmascarar el gust de la carn o el peix, com ara els púdings, les croquetes, els bunyols, les crestes o els canelons. *Vegeu les receptes: pastís de verdures i gall dindi, crestes fredes d'ou dur, crestes calentes de carn.*
- ▶ Si a més de la disgeusia hi ha una alteració de l'olfacte, cal evitar aliments d'olor forta com el peix blau, els fregits, la coliflor o la col, i escollir preparacions fredes o tèbies, ja que desprenen menys olor. *Vegeu les receptes: empedrat de tres cereals amb salmó, endívies farcides de quinoa.*
- ▶ Preparar plats poc coneguts o diferents. Moltes vegades el mal gust dels aliments s'accentua quan no es compleix el que s'espera d'un plat; així, si es preparen plats diferents que no s'han tastat mai es minimitza l'efecte de l'expectativa i es poden tolerar més els gustos estranys. Cal aprofitar per conèixer noves cultures alimentàries i triar preparacions especiades, atractives però alhora senzilles de preparar. *Vegeu les receptes: dahl indi, pollastre tandori, fideus yaki-soba, tabule.*

**«Cal aprofitar per conèixer noves cultures alimentàries i triar preparacions especiades, atractives però alhora senzilles de preparar.»**

### **3.4. ALIMENTACIÓ QUAN APAREIX INFLAMACIÓ DE LA MUCOSA DE BOCA I/O COLL (MUCOSITIS LLEU)**

Durant el tractament amb quimioteràpia, la mucosa de la boca es pot inflamar i pot produir nafres o úlceres, que provoquen molèsties que poden accentuar-se amb la ingesta de certs aliments. Durant el tractament del càncer de mama

aquesta mucositis, si apareix, sol ser lleu. Tot i això, és freqüent que es vegi la necessitat de fer algunes modificacions en l'alimentació per evitar molèsties innecessàries que puguin comportar una disminució de la ingesta d'aliments.

### Recomanacions generals

- ▶ Quan aparegui aquest símptoma, cal notificar-ho de seguida a l'especialista, ja que la majoria de vegades es pot millorar amb analgèsia.
- ▶ Mantenir una bona higiene de la cavitat oral. Per evitar irritacions i molèsties, cal utilitzar dentífrics suaus, fil dental i raspalls de dents suaus.
- ▶ Fer rentades al llarg del dia amb infusions de camamilla, farigola o bicarbonat. Abans dels àpats, és recomanable posar-se una estona a la boca aigua molt freda o gel picat, a fi de disminuir el dolor i poder menjar millor.
- ▶ Utilitzar crema labial per evitar que es clivellin els llavis o es ressequin.

### Recomanacions dietètiques

- ▶ Evitar qualsevol menjar que pugui irritar les mucoses com:
  - L'alcohol i el cafè.
  - Begudes amb gas i altres refrescos àcids o irritants (com les begudes de cola, per exemple).
  - Aliments àcids: tomàquet, pebrot cru, kiwi, llimona, taronja, maduixa, mandarina, pinya, vinagre, confitats envinagrats (com els cogombrets), etc.
  - Aliments molt condimentats, picants o salats.
  - Aliments secs o de consistència dura (pa amb crosta dura, pa torrat, biscotes, bastonets, fruita seca, galetes seques, xips, formatges secs o molt curats, etc.).
  - Aliments fibrosos com algunes carns a la planxa.
- ▶ Mantenir una bona hidratació. Es recomana beure al voltant dels 2 litres d'aigua al dia, infusions, suc de fruites (no àcides) diluïts, brou, gelats de pal (polos no àcids), gelatines, no hidratantes, etc.
- ▶ Si resulta dolorós beure amb normalitat, cal intentar fer petits glops durant tot el dia entre àpats. També pot resultar útil utilitzar una canya flexible per dirigir els líquids a les zones menys doloroses de la boca.
- ▶ Procurar menjar els aliments freds o a temperatura ambient, ja que la calor pot irritar encara més la mucosa. *Vegeu les receptes: paté de pèsols, crema tèbia de carbassa, taronja i gíngebre.*
- ▶ La textura dels aliments ha d'adaptar-se al grau de mucositis de cada persona:
  - Menjar preferiblement els aliments amb textures toves, líquides o cremoses com guisats, sopes, cremes, flams, peix blanc i blau, purés, formatges tendres, iogurts descremats, fruites madures i dolces, pastes i arrossos sobre-cuïnats, etc. *Vegeu les receptes: pastís de verdures i gall dindi, flam de beguda de civada i poma, papillota de peix blanc, espàrrecs al vapor a les 3 salses.*

**«Procurar menjar els aliments freds o a temperatura ambient, ja que la calor pot irritar encara més la mucosa.»**

- Coure tots els aliments fins que quedin ben tous i si cal afegir-hi salses, brous o suc, sobretot en el cas dels aliments més eixuts com algunes carns o algun peix. En aquests, si s'hi afegeixen salses o cremes (beixamel, maionesa, salsa de iogurt, oli d'oliva verge) se'n facilitarà molt la deglució. [Vegeu recepta: papillota de peix blanc.](#)
- Tallar el menjar en trossos molt petits, menjar a poc a poc i mastegar bé.
- Si la mucositis és més greu, es recomana triturar els aliments.

En el cas que aquesta alteració duri molts dies cal consultar-ho amb l'especialista.

### 3.5. ALIMENTACIÓ QUAN APAREIX RESTRENYIMENT

El restrenyiment és un símptoma comú en moltes dones en tractament oncològic. Les causes més freqüents són principalment alguns canvis produïts en la dieta, com la disminució de la ingesta de líquids i/o d'aliments rics en fibra, la disminució o la falta d'exercici i determinats fàrmacs utilitzats durant el tractament.

Totes aquestes causes poden disminuir els moviments intestinals, cosa que desfavoreix que els excrements absorbeixin líquid. Aleshores, aquests es tornen secs i durs, la qual cosa dona com a resultat un quadre de restrenyiment, que se sol acompanyar de dolor i molèsties durant l'eliminació.

#### Recomanacions generals

- ▶ Fer exercici físic cada dia. Com a mínim intentar caminar cada dia una estona, 20-30 minuts.
- ▶ Si no es pot caminar, cal mobilitzar l'intestí amb petits massatges rotatius a l'abdomen en el sentit de les agulles del rellotge.
- ▶ Intentar mantenir uns horaris regulars per anar al lavabo i dedicar cada dia, a la mateixa hora, una estona per seure al vàter, encara que en un primer moment no es faci deposicions.
- ▶ Prendre's el temps necessari, relaxar-se fent respiracions profundes.
- ▶ No prendre laxants sense consultar-ho prèviament amb l'especialista.

#### Recomanacions dietètiques

- ▶ Un dels punts més importants que cal tenir en compte quan hi ha restrenyiment és hidratar-se correctament, principalment a base d'aigua, però també a base d'infusions, brous o suc de fruita o verdura naturals, prioritàriament amb polpa (pruna, taronja, tomàquet, etc.). Cal anar bevent al llarg de tot el dia, entre hores, al voltant de 2 litres.
- ▶ Beure en dejú un o dos gotes d'aigua tèbia. Si no hi ha nàusees, es pot afegir una cullerada d'oli d'oliva verge a aquesta aigua i seguidament una peça de fruita, com un kiwi o una taronja.
- ▶ Augmentar el consum d'aliments rics en fibra (cereals i derivats integrals, verdures, fruita, fruita dessecada i fruita seca).

- ▶ Condimentar els àpats amb oli d'oliva abundant (a excepció dels casos en què el tractament s'hagi acompanyat d'un augment de pes).
- ▶ Si es fan cremes, purés, sucus o batuts, no se n'ha de colar mai el contingut, per tal d'evitar eliminar-ne la fibra.

ALIMENTS	INDICATS	CAL EVITAR-LOS
<b>Líquids:</b> un dels punts més importants que cal tenir en compte quan hi ha restrenyiment és una hidratació correcta. Cal assegurar beure com a mínim 2 litres de líquids al dia.	Principalment aigua, però també algunes infusions, brous vegetals, sucus de fruita i verdura naturals amb la polpa.	Te negre o altres infusions astringents. Begudes d'arròs o de pastanaga.
<b>Fruita:</b> cal consumir cada dia 2-3 peces de fruita, principalment fresca, sencera i amb pela.	Totes les fruites, principalment amb pela (pera, préssec, raïm, figues...) i les que tenen un alt contingut en fibra, com les prunes, el kiwi, la taronja, les mandarines, la pinya o el mango.	Fruites astringents, com el plàtan i la fruita cuita, com el codonyat, la poma i la pera al forn o en compota, el préssec en almívar...
<b>Fruita seca i fruita dessecada:</b> per l'alt contingut en fibra, es recomana ingerir-ne diàriament entre hores.	Prunes seques, panses, figues seques, ametlles, avellanes, nous, festucs...	
<b>Verdures i hortalisses:</b> consumir cada dia un plat gran de verdures, tant per dinar com per sopar. Alternar-ne tant de cuites com de crues. Els bolets també són una bona font de fibra i es poden fer servir com a plat principal, com a guarnició o farciment, o com si fossin verdures.	Qualsevol verdura o hortalissa, crua o cuita, i escollir les més riques en fibra: espinacs, col, bledes, porros, espàrrecs... Qualsevol bolet: xampinyons, gírgoles, xiitake...	En algunes ocasions també caldrà limitar el consum de pastanaga i patata cuita, ja que poden afavorir el restrenyiment. Limitar el consum de purés o cremes passades per un colador normal o xinès, ja que se n'elimina gran part de la fibra.
<b>Llegums:</b> incrementar-ne el consum a 3-4 cops la setmana.	Llenties, pèsols, faves, cigrons, mongetes...	
<b>Cereals i grans integrals:</b> cal incloure'ls cada dia en algun dels àpats principals i s'han d'afegir cereals integrals de blat, musli o flocs de civada a alguns aliments (llet o iogurts baixos en greix).	Escollir sempre les versions integrals: arròs i pasta integrals, civada, blat tendre, ordi, quinoa...	Limitar el consum d'arròs blanc i pastes d'arròs blanc, ja que poden afavorir el restrenyiment.
<b>Pa i derivats:</b> escollir sempre les versions integrals, amb multicequals, amb llavors, rics en fibra...	Pa i torrades integrals. Pa alemany de sègol (pa negre). Torrades amb segó de blat o tipus nòrdiques.	Evitar consumir torrades de pa blanc, ja que poden afavorir el restrenyiment.
<b>Lactis:</b> procurar ingerir diàriament lactis fermentats.	Iogurts descremats, quefir.	

## EXEMPLES DE PLATS PER INTRODUIR MÉS FIBRA EN ELS DINARS I SOPARS

### Amanides/empedrats de cereals integrals, llegums i/o vegetals, fruita dessecada, fruita seca...

- ▶ Amanida d'arròs integral, cogombre, pastanaga ratllada, pipes o llavors i panses.
- ▶ Amanida de lleties amb ceba, tomàquet i blat de moro.
- ▶ *Vegeu la recepta: empedrat de tres cereals amb salmó.*
- ▶ *Vegeu la recepta: endívies farcides de quinoa.*
- ▶ *Vegeu la recepta: amanida de crus amb vinagreta de llavors.*

### Plats guisats/ofegats:

- ▶ Pèsols ofegats amb ceba i xampinyons.
- ▶ Espinacs amb panses i pinyons.
- ▶ Llegums guisades. *Vegeu la recepta: dahl indi.*
- ▶ Cereals guisats: *Vegeu la recepta: cassola de civada amb verdures.*
- ▶ Carns guisades: *Vegeu les receptes: pollastre amb pinya, rostit de porc amb fruita seca i fruita dessecada.*

### Truites/remenats:

- ▶ Truites: d'espinacs, d'albergínia, de mongetes blanques, de xampinyons...
- ▶ Remenats d'all tendres, de carxofes...

### Verdures soles:

- ▶ Cremes de verdures (sense colar).
- ▶ Verdures al vapor. *Vegeu la recepta: espàrrecs al vapor a les tres salses.*
- ▶ Verdures al microones. *Vegeu les receptes: carxofes al microones, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca.*

## ALIMENTS PER PICAR ENTRE HORES

- ▶ Musli, cereals d'esmorzar integrals (sense sucre)
- ▶ Iogurt amb civada i panses
- ▶ Iogurt natural amb panses i nous
- ▶ Crispetes. *Vegeu la recepta: crispetes amb gíngebre.*
- ▶ Un grapat de fruita seca
- ▶ Un grapat de fruita dessecada: panses, prunes, albercocs...
- ▶ Fruita sencera amb pela: poma, raïm, pera, préssec, pruna...
- ▶ Fruita sense pela: mango, pinya, magrana...
- ▶ Polos i gelats casolans de fruita: *Vegeu les receptes: polo de kiwi i poma, gelat al moment de fruits vermells.*
- ▶ Bastons integrals o amb cereals i llavors
- ▶ Galetes integrals
- ▶ Sandvitx de pa alemany amb el que més agradi a dins.



## 3.6. ALTRES CONSEQÜÈNCIES DEL TRACTAMENT

### 3.6.1. AUGMENT DE PES

Algunes pacients poden presentar un augment de pes durant el tractament, tot i que la ingesta d'aliments sigui inferior al que és habitual. Les causes per les quals algunes dones augmenten de pes durant el tractament del càncer de mama són diverses.

La majoria de vegades és una conseqüència del mateix desordre hormonal que provoca la malaltia i, per tant, si l'augment de pes no és gaire elevat o l'especialista no indica el contrari, cal seguir les mateixes recomanacions descrites anteriorment per a una alimentació equilibrada i evitar fer qualsevol tipus de dieta que no hagi estat prescrita per un especialista, ja que podria comportar un estat nutricional deficient de l'organisme i comprometre el tractament.

Altres vegades, l'augment de pes es pot deure a l'estrès i la depressió que provoca la malaltia i moltes pacients ho canalitzen menjant en excés o ingerint aliments excessivament alts en greixos i/o sucres a totes hores: dolços, brioxeria, xocolata, snacks... En aquests casos, sí que cal prendre mesures i intentar substituir aquests aliments per altres de menys contingut calòric, com la fruita, les infusions, els vegetals o els lactis descremats.

En altres casos, la disminució de l'activitat física és la causa principal de l'increment de pes. La fatiga i el cansament fan disminuir l'acció diària i la realització d'activitat física. Cal intentar fer activitats físiques suaus o moderades, com passejar o caminar 30 minuts al dia, fer ioga o nedar dos o tres cops per setmana, pujar les escales de casa en lloc d'agafar l'ascensor, etc.

El tractament també pot ser una de les causes de l'augment de pes per dues vies:

1. L'inici "prematuro" de la menopausa. Els canvis hormonaus de la menopausa poden causar augment de pes.
2. Augment de la gana a causa dels esteroïdes del tractament, que fan que es mengi més quantitat i més vegades al dia.

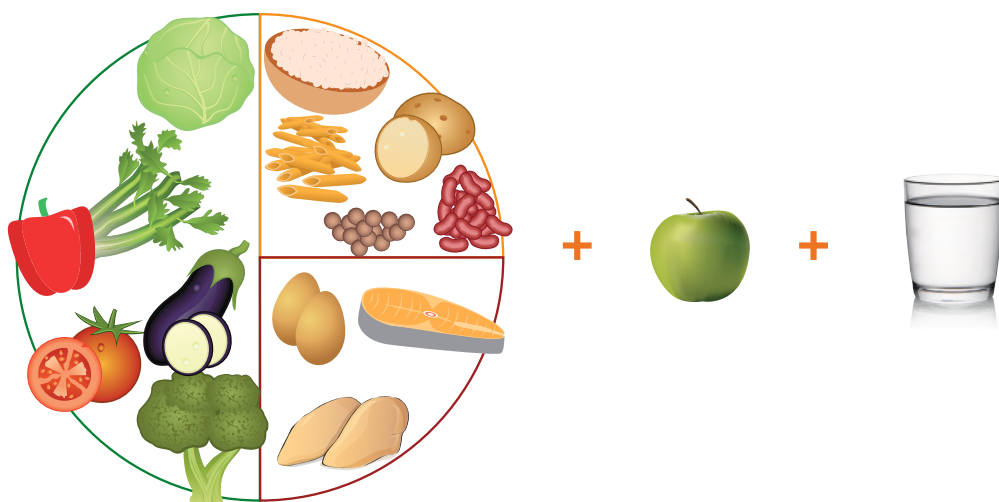
Sigui quina sigui la causa de l'augment de pes, no cal angoixar-se ni obsessioar-s'hi. El més important en aquest moment és fer front a la malaltia i, si no és que l'especialista aconsella alguna altra cosa, les recomanacions que cal seguir quan comença a aparèixer l'augment de pes són les següents:

- ▶ Fer una dieta saludable i equilibrada, tal com s'ha explicat anteriorment.
- ▶ Assegurar un consum d'aigua de 7-8 gots al dia.
- ▶ A l'hora dels àpats principals:
  - Incloure sempre una gran quantitat de verdura a cada àpat, ja sigui en forma d'amanida, minestra, puré, escalivada, al vapor, bullida, a la planxa o saltejada, o dins d'altres preparacions, com les truites o les sopes. Cal recordar que de tant en tant es poden utilitzar els bolets com si fossin verdura. *Vegeu les receptes: verdures al microones amb vinagreta de fruita seca, espàrrecs al vapor a les tres salses, carxofes al microones, sopa de tomàquet i alfàbrega, crema tèbia de carbassa, taronja i gíngebre, amanida de crus amb vinagreta de llavors.*
  - Incloure una mica d'aliments farinacis, que aportaran l'energia (i intentar triar-ne sempre les versions integrals, si no hi ha cap contraindicació). *Vegeu*

les receptes: endívies farcides de quinoa, empedrat de tres cereals amb salmó, cassola de civada amb verdures.

- No oblidar mai la part proteica (ous, peix, marisc, carn, etc.). Escollir sempre les opcions més magres i cuinar sempre de la manera més senzilla i baixa en greix: al forn, a la planxa, al microones, a la papillota, etc. *Vegeu les receptes: papillota de peix blanc, broquetes de pollastre amb poma, cebiche.*
- Escollir els lactis baixos en greixos o tipus *light*: llet desnatada, iogurts baixos en greix o desnatats, o formatges frescos o tendres més baixos en greix (tipus Burgos). *Vegeu la recepta: gelat al moment de fruits vermells.*

Una bona manera d'assegurar-se que s'aporten tots els nutrients necessaris, però que alhora s'està controlant l'energia que es consumeix, és seguir el patró d'alimentació següent: **el menú de dinar i sopar en un sol plat**, una manera senzilla de posar en pràctica les recomanacions anteriors. Divideix el plat per la meitat, una meitat que sigui sempre a base de vegetals i l'altra meitat que inclogui els aliments farinacis i els proteics.



- ▶ Recordar que cal consumir fruita cada dia (2-3 racions), però en aquests casos cal que sigui sempre sencera i limitar-ne el consum en forma de suc.
- ▶ Col·locar en el plat la ració que es menjarà i evitar portar l'olla a la taula per evitar repetir.
- ▶ Evitar menjar mentre es mira la televisió, ja que en aquesta situació se sol menjar més quantitat que si es menja tranquil·lament, sense distraccions o en família.
- ▶ Evitar tenir aliments a casa com galetes, pa, bombons, xips o embotits. Si hi són, però, intentar no tenir-los a la vista, ja que el fet de veure'ls contínuament pot provocar que es mengi molt més entre hores i molta més quantitat.
- ▶ Tenir aliments baixos en calories per als moments en què aparegui la necessitat de picar entre hores: fruita, pastanagues, iogurts baixos en greix, infusions, refrescos *light*, crispetes casolanes baixes en greix, coquetes de cereals integrals, etc. *Vegeu la recepta: crispetes amb ginebre.*

- ▶ Limitar el consum d'embotits grassos i triar sempre el pernil dolç o salat i eliminar-ne sempre el greix visible.
- ▶ Limitar el consum d'aliments rics en calories, com les gormanderies, els refrescos, la brioxeria, els gelats comercials, etc. *Vegeu les receptes: granissat de pera i menta, polo de kiwi i poma.*
- ▶ Intentar fer activitat física regular. És molt recomanable sortir a passejar després de dinar i sopar.

### 3.6.2. RETENCIÓ DE LÍQUIDS

Durant el tractament oncològic es poden retenir líquids. No cal obsessionar-s'hi, l'oncòleg prendrà les mesures oportunes per solucionar-ho. Tot i això, a continuació oferim alguns consells que poden ajudar a alleujar-ho.

#### 1. Petits hàbits per ajudar als fluids corporals a circular millor

- ▶ Evitar estar assegut molta estona i sobretot evitar creuar les cames quan s'estigui assegut.
- ▶ Caminar o fer exercici diàriament, si pot ser dues vegades al dia (mig matí i tarda).
- ▶ Intentar elevar l'àrea afectada quan s'està assegut o estirat.
- ▶ Aprofitar les dutxes per refrescar les cames i l'abdomen amb aigua freda, per activar la circulació, fent cercles de baix a dalt amb el telèfon de la dutxa.

#### 2. Recomanacions dietètiques que poden alleujar o reduir la retenció

- a. Fer una dieta saludable i equilibrada, rica en fibra i baixa en greixos com la que es recomana en l'apartat anterior (3.6.1).
- b. Reduir el consum de sal:
  - ▶ Utilitzar molt poca sal, o gens, per cuinar els aliments:
    - Substituir la sal per espècies i herbes és una alternativa per començar a reduir-ne el consum (orenga, julivert, llorer, pebre, pebre vermell dolç, farigola, etc.).
    - Utilitzar coccions que mantinguin més el gust dels aliments, com el vapor o la papillota. *Vegeu les receptes: espàrrecs al vapor a les 3 salses, carxofes al microones, papillota de peix blanc, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca.*
    - Afegir suc de llimona a les preparacions també ajuda a disminuir la percepció de manca de sal. Els marinats amb suc de llimona són també una opció excel·lent. *Vegeu les receptes: tabule, cebiche.*
    - Preparar combinacions agredolces o preparacions de carn amb fruita (fresca, compota, dessecada) també ajuden a reduir la necessitat de sal. *Vegeu les receptes: pollastre amb pinya, broquetes de pollastre amb poma, rostit de porc amb fruita seca i dessecada.*
  - ▶ Reduir el consum d'aliments amb molt contingut en sal, com les xips i similars, els embotits, les conserves de peix, les olives, la fruita seca salada, les pipes, els plats precuinats, els formatges (a excepció dels frescos, el mató, etc.).



## 4. Receptes

---

A continuació trobareu un seguit de receptes pensades especialment per ajudar a menjar de la manera més nutritiva possible quan apareguin els diferents efectes secundaris del tractament. Les receptes no són totalment tancades, cada persona les pot modificar segons les preferències o necessitats, l'objectiu és donar idees perquè després cadascú en faci versions personalitzades o adaptades als productes de temporada, gustos, disponibilitat d'aliments a casa, combinacions de símptomes, etc.

La majoria de receptes estan descrites per a una ració; així, si només voleu cuinar per a un només cal que seguïu els ingredients i la preparació. Si en voleu preparar més racions, sigui perquè sou més a taula sigui per aprofitar que cuineu per fer-ne més quantitat per congelar o conservar per als dies següents, només us caldrà multiplicar els ingredients pel nombre de racions que vulgueu fer de la recepta.

Per tenir en compte a l'hora de llegir les receptes:

- c/c: cullerada de cafè
- c/p: cullerada de postres
- c/s: cullerada sopera

A través d'un codi de colors s'identificarà cada recepta per poder veure d'una manera molt senzilla per a quins dels símptomes és apta o recomanada. Així doncs:

- nàusees i vòmits.
- sequedat de boca (xerostomia).
- aparició del gust metàl·lic (disgèusia).
- llagues a la boca (mucositis lleu).
- restrenyiment.
- augment de pes.
- retenció de líquids.
- Intolerància lactosa

Tot i això, com que cada persona és diferent i també la intensitat i gravetat dels efectes secundaris, potser trobareu receptes no especificades per a un símptoma en concret però que us vindran de gust i us sentaran bé, o al contrari, pot ser que estiguin dissenyades per a un símptoma determinat però que no siguin ben tolerades.

## LLISTAT DE RECEPTES

	Nàusees i vòmits	Boca seca (xerostomia)	Alteració del gust (agèusia, disgeusia)	Inflamació mucosa (mucositis lleu)	Restrenyiment	Augment de pes	Retenció líquids	Intolerància lactosa
1. Infusió de gingebre	●	●	●				●	●
2. Gelatina de gingebre i menta	●	●	●				●	●
3. Crispetes amb gingebre	●				●	●	●	●
4. Granissat de pera i menta	●	●		●		●	●	●
5. Papillota peix blanc	●	●		●		●	●	●
6. Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca	●				●	●	●	●
7. Paté de pèsols	●	●		●	●			
8. Avellanes garapinyades sense sucre	●							●
9. Glaçons de cítrics	●	●	●				●	●
10. Sopa de farigola		●		●			●	●
11. Pollastre amb pinya		●	●		●		●	●
12. Cebiche	●	●	●			●	●	●
13. Pastís de gall d'indi i verdures		●	●	●				
14. Sopa de tomàquet i alfàbrega	●	●			●	●	●	●
15. Crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre	●	●		●		●		●
16. Daus de peix adobat i fregit			●				●	●
17. Broqueta de pollastre amb poma			●			●	●	●
18. Rostit de porc amb fruita seca i dessecada			●		●		●	●
19. Crestes fredes d'ou dur	●		●					●
20. Crestes calentes de carn			●		●			●
21. Dahl hindú			●		●		●	●
22. Pollastre tandoori			●				●	
23. Tabule	●		●				●	●
24. Espaguetis yakisoba			●					●
25. Empedrat de tres cereals amb salmó			●		●	●	●	●
26. Cassola de civada amb verdures					●	●		●
27. Gelat al moment de fruits vermells	●	●	●		●	●		
28. Flam de beguda de civada i poma		●		●				●
29. Amanida de crus amb vinagreta de llavors			●		●	●	●	●
30. Polo de Kiwi i poma	●	●	●	●	●	●	●	●
31. Endívies farcides de quinoa			●		●	●		●
32. Carxofes al microones					●	●	●	●
33. Espàrrecs al vapor a les 3 salses.	●	●		●	●	●	●	

# Infusió de gingebre



## INGREDIENTS

- ▶ 1 l d'aigua
- ▶ Un tros de 3 dits de gruix de gingebre
- ▶ Pell d'una llimona i mitja
- ▶ 5 c/s de mel
- ▶ Suc de ½ llimona

## ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu el gingebre a rodanxes.
  2. Feu bullir aigua en una olla.
  3. Quan l'aigua comenci a bullir, apagueu el foc i afegiu-hi el gingebre i la pell de llimona.
  4. Tapeu-ho i deixeu-ho infusionar durant 30-60 minuts.
  5. Coleu la infusió i afegiu-hi la mel i el suc de llimona.
  6. Barregeu-ho fins que es dissolgui la mel.
- Podeu afegir un grapat de fulles de menta fresca a la infusió.



# Gelatina de gingebre i menta



## INGREDIENTS

- ▶ 250 ml d'infusió de gingebre (*vegeu la recepta infusió de gingebre*)
- ▶ Un grapat de menta fresca
- ▶ 1 c/c plena d'agar-agar\* en pols

## ELABORACIÓ

1. Piqueu les fulles de menta.
2. Poseu la infusió en un cassó, afegiu-hi l'agar-agar i feu arrencar el bull sense parar de remenar amb l'ajut d'un batedor.
3. Retireu-la del foc i deixeu que es temperi.
4. Poseu-la en un recipient ample, afegiu-hi la menta picada i remeneu-ho.
5. Deixeu-ho reposar a la nevera fins que qualli.
6. Un cop quallat, talleu-ho a trossos i serviu-ho.

\*L'agar-agar és un hidrat de carboni tipus fibra que prové de les algues i que s'utilitza com a gelificant. Es pot trobar en grans superfícies alimentàries, tendes especialitzades del món de la pastisseria i botigues de dietètica.



# Crispetes amb gíngebre



## INGREDIENTS

- ▶ 30 g de blat de moro per fer crispetes
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de gíngebre
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Peleu el gíngebre i ratlleu-lo. Ratlleu també la pell d'una llimona.
2. En un bol de mida mitjana apte per coure al microones, poseu-hi el blat de moro, l'oli d'oliva verge i una mica de sal.
3. Tapeu el bol amb un plat i poseu-lo al microones a màxima potència durant 4 minuts aproximadament, ja que dependrà de cada aparell.
4. Traieu-lo del microones i barregeu-ne el contingut amb la ratlladura de gíngebre i la de llimona.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

Per incrementar el sabor es pot condimentar, a més a més, amb menta picada o altres herbes aromàtiques o espècies que es tolerin bé.



# Granissat de pera i menta



## INGREDIENTS

- ▶ 1 pera madura
- ▶ 250 ml d'aigua mineral
- ▶ 1 bossa individual de te verd
- ▶ Un manat de fulles de menta fresca
- ▶ 1 llimona

## ELABORACIÓ

1. Desfulleu el manat de menta.
2. Poseu l'aigua en un cassó, afegiu la bossa de té, feu-hi arrencar el bull, i escaldeu-hi les fulles de menta durant uns segons. Escorreu-les i refredeu-les en un colador amb aigua freda.
3. Retireu la bossa de té.
4. Deixeu refredar l'aigua de la infusió.
5. Peleu i trossegeu la pera. Reserveu-ne un tros i talleu-lo a trossets.
6. Tritureu l'aigua de la infusió amb la resta de la pera, les fulles de menta escorregudes i un raig de suc de llimona.
7. Disposeu la barreja en un recipient ample, tapeu-lo i poseu-lo al congelador.
8. Traieu el recipient del congelador uns 5 minuts abans de consumir-ne el contingut per tal que perdi una mica el fred.
9. Trinxeu-ho amb una forquilla per tal que es faci un granissat.
10. Serviu-ho amb la pera trossejada que teníeu reservada.



# Papillota de peix blanc



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 150 g de filet de lluç
- ▶ ½ llimona
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge

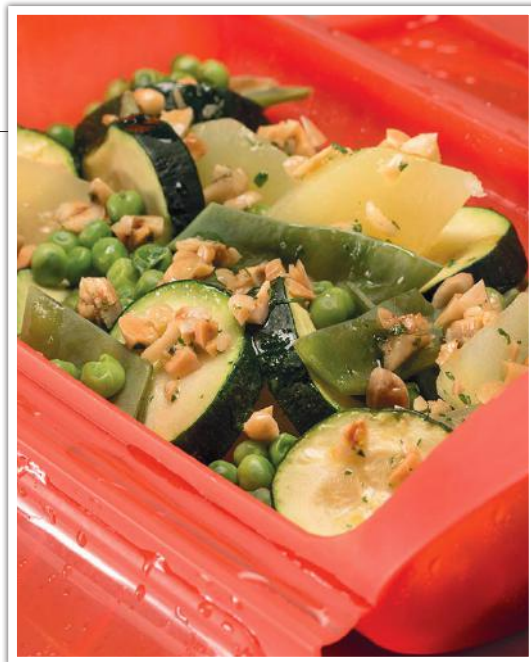
## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el peix d'espines.
2. Poseu a la base d'un plat apte per al microones una rodella de llimona perquè aromatitzi el peix.
3. Disposeu a sobre el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i poseu-ho a coure a màxima potència durant 1 minut aproximadament.
5. Traieu-ho del microones i deixeu-ho reposar durant un minut més sense destapar, perquè s'acabi de coure el peix i es refredi lleugerament. D'aquesta manera, quan traieu el plat de sobre la quantitat de vapor serà menor.
6. Disposeu el peix en un plat, amaniu-lo amb unes gotes de suc de llimona i un fil d'oli d'oliva verge.
7. Piqueu el julivert.
8. Serviu-lo amb el julivert pel damunt.

També podeu afegir-hi menta picada o gíngebre ratllat per damunt.



# Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 patata mitjana
- ▶ ½ carbassó
- ▶ Un grapat de mongeta verda
- ▶ Un grapat de pèsols
- ▶ 1 c/s de fruita seca torrada
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\* (opcional)

## ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la patata a octaus.
2. Renteu i tal·leu el carbassó a rodelles d'un dit de gruix.
3. Renteu i tal·leu la mongeta tendra a trossos.
4. Disposeu les verdures repartides en un recipient apte per coure al microones, saleu-les i mulleu-les amb una cullerada d'aigua per damunt.
5. Tapeu-ho i poseu-ho a coure durant 5 minuts a màxima potència.
6. Traieu l'envàs i afegiu-hi els pèsols. Torneu a afegir una cullerada d'aigua al recipient i poseu-ho a coure durant 3 minuts més.
7. Trinxeu la fruita seca i barregeu-la amb una cullerada d'oli i un polsim de julivert picat.
8. Traieu l'envàs del microones i salseu-ne el contingut amb l'amaniment.

Podeu utilitzar diferents verdures segons la temporada (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, etc.), procurant que estiguin tallades amb la mateixa mida.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.



# Paté de pèsols



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 100 g de pèsols
- ▶ ½ alvocat
- ▶ 2 c/s de iogurt desnatat
- ▶ 1 llimona
- ▶ Torradetes o bastonets de pa torrat
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. Poseu a coure els pèsols en un cassó amb aigua abundant durant un parell de minuts. Escorreu-los i deixeu-los refredar.
2. Tritureu els pèsols juntament amb la polpa de l'alvocat, un raig de suc de llimona i el iogurt desnatat. Reserveu una mica de iogurt per decorar.
3. Poseu-ho al punt de sal.
4. Col·loqueu-ho en un bol, poseu-hi el iogurt que teníeu reservat i una mica de pela de llimona al damunt.
5. Serviu-ho amb les torrades de pa.



# Avellanes garapinyades sense sucre

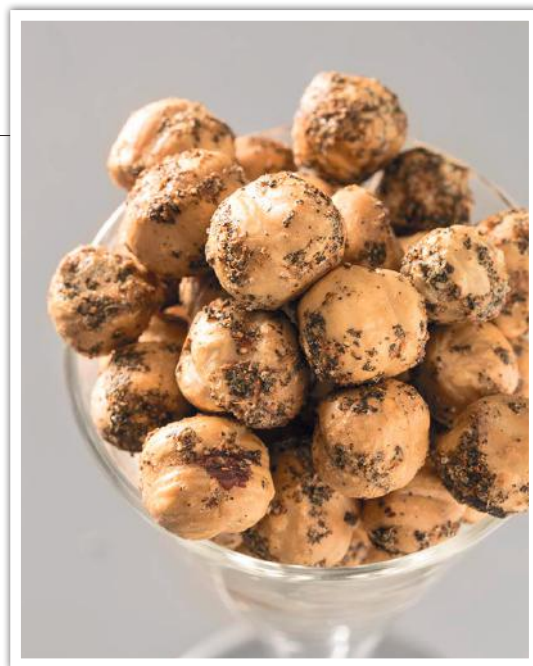


## INGREDIENTS

- ▶ 300 g d'avellanes pelades i torrades
- ▶ ½ clara d'ou
- ▶ 1 c/p de menta seca
- ▶ 1 c/p de gingebre en pols
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. Bateu la clara amb una forquilla.
2. En un bol poseu les avellanes i afegiu-hi una mica de clara batuda. Remeneu-ho amb una cullera per tal que les avellanes s'impregnin de la clara. No cal que hi afegiu tota la clara, només la suficient perquè es mullin lleugerament i s'hi adhereixin els condiments.
3. Afegiu-hi la sal i un bon polsim de menta i gingebre.
4. Remeneu-ho tot plegat i disposeu les avellanes ben esteses a sobre una safata de forn.
5. Poseu-les a coure a 160 °C durant 5-6 minuts per tal que la clara s'assequi i hi quedin adherides les espècies.
6. Deixeu-les refredar i serviu-les.



## Glaçons de cítrics



### INGREDIENTS

- ▶ 2 taronges
- ▶ 1 llimona
- ▶ Un grapat de fulles de menta fresca
- ▶ 2 c/s de mel



### ELABORACIÓ

1. Renteu els cítrics, ratlleu la pell d'una taronja i d'una llimona. Reserveu-ho.
2. Partiu els cítrics per la meitat i feu-ne suc.
3. Barregeu-ne el suc amb la mel.
4. Piqueu la menta i afegiu-la a la barreja. Afegiu-hi la pell dels cítrics.
5. Disposeu el líquid en glaçoneres i congeleu-lo.
6. Traieu els glaçons del motlle i serviu-los.

Podeu utilitzar els glaçons per refredar un got d'aigua, llimonada, suc de fruites o infusió.



# Sopa de farigola



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 llesques de pa del dia anterior
- ▶ Unes branques de farigola
- ▶ 1 all
- ▶ 400 ml d'aigua o brou vegetal
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. En un cassó amb un raig d'oli, daureu l'all.
2. Afegiu-hi les llesques de pa i daureu-les pels dos costats.
3. Mulleu-les amb l'aigua i bulliu el conjunt durant un minut.
4. Afegiu-hi la farigola. Aparteu-ho del foc, tapeu-ho i deixeu-ho infusonar durant uns minuts més.



5. Remeneu-ho amb un batedor per tal que es lligui la sopa i poseu-ho al punt de sal.
6. Serviu la sopa calenta amb un raig d'oli d'oliva per damunt.

Per augmentar el seu valor nutritiu podeu posar un ou a la sopa calenta abans de servir-la.

Si voleu obtenir una textura més homogènia i sense grumolls, podeu passar-ho per la batedora.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

# Pollastre amb pinya



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 cuixa de pollastre
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 tomàquet madur
- ▶ ¼ pinya
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ 1 branca de canyella
- ▶ 1 branca de farigola
- ▶ Julivert
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Partiu la cuixa a trossos. Saleu-la i daureu-la en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-la.
2. Peleu la pinya i tritureu-ne la meitat. Coleu-la.
3. Talleu a trossos grossos l'altra meitat i daureu-la a la paella on heu fregit el pollastre. Reserveu-la.
4. Peleu i talleu la ceba a juliana. Ratlleu el tomàquet.
5. A la mateixa paella, daureu la ceba a foc lent.



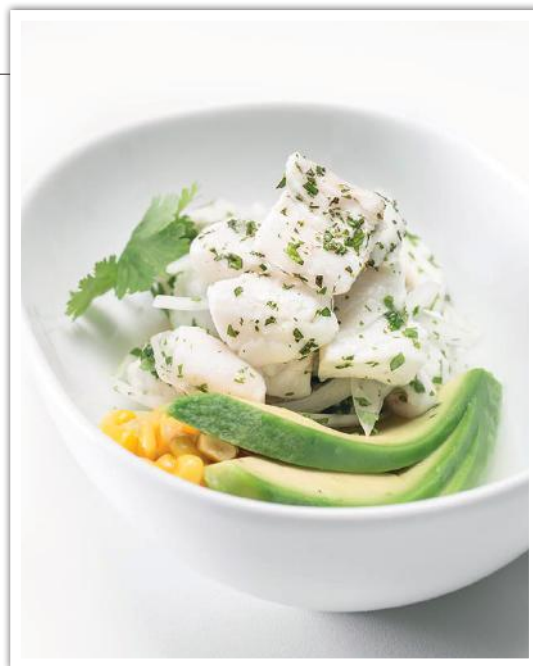
6. Un cop cuita, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho sofregir a poc a poc. Afegiu-hi un polsim de sal.
6. Afegiu-hi la canyella i la farigola. Remeneu-ho.
7. Afegiu-hi el pollastre, els trossos de pinya i mulleu-ho amb el suc de pinya triturat. Remeneu-ho tot plegat i poseu-hi una mica d'aigua perquè ajudi a coure el pollastre i el resultat sigui un guisat sucós.
8. Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho amb el julivert picat per damunt.

El guisat ha de quedar sucós perquè ajudi a salivar.

Si no teniu temps de fer el sofregit, ho podeu fer sense tomàquet, només amb la ceba, el suc de pinya i l'aigua.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

# Cebiche



## INGREDIENTS PER A UNA PERSONA

- ▶ 125 g de llobarro
- ▶ ¼ de ceba tendra
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Unes fulles de coriandre fresc

### Per a la guarnició:

- ▶ 40 g de blat de moro en conserva
- ▶ ¼ d'alvocat

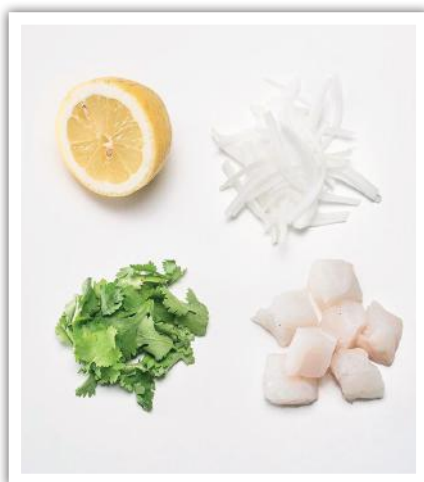
## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us filetegin el peix i us el tallin a daus de 2 cm x 2 cm aproximadament.
2. Talleu la ceba a tires fines i reserveu-la.
3. Piqueu el coriandre.
4. Poseu el peix en un recipient, afegiu-hi la ceba tallada fina, el suc de la llimona i una mica de coriandre picat.
5. Barregeu el conjunt, tapeu-ho i deixeu-ho marinar durant 5 minuts a la nevera.
6. Traieu-ho de la nevera i escorreu-ne el suc.
7. Barregeu el suc amb oli d'oliva verge i utilitzeu-lo com a amaniment.
8. Serviu el plat amb el blat de moro i l'alvocat laminat.

Si preferiu el peix més cuit, podeu variar el temps de marinat i augmentar-lo fins als 6-8 minuts.

Recordeu que cal congelar el peix abans de servir-lo cru.

Podeu variar el tipus de peix (llenguado, rap, orada...).



# Pastís de gall d'indi i verdures



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 80 g de pit de gall dindi
  - ▶ 125 ml de beguda de civada
  - ▶ 25 g de ceba
  - ▶ 1 ou
  - ▶ Pebre
  - ▶ Nou moscada
  - ▶ Oli d'oliva verge
  - ▶ Sal
- Opció 1 (pastís verd):**
- ▶ 50 g de pebrot verd
  - ▶ 50 g d'espínacs
  - ▶ 25 g de carbassó
- Opció 2 (pastís vermell):**
- ▶ 50 g de pebrot vermell
  - ▶ 50 g de tomàquet
  - ▶ 25 g de pastanaga

## ELABORACIÓ

1. Talleu el pit de gall dindi a tires. Saleu-lo i daureu-lo en una paella amb un fil d'oli. Reserveu-lo.
2. Renteu les verdures, trossegeu-les i peleu la ceba.
3. A la mateixa paella, poseu un raig d'oli i sofregiu-hi la ceba durant uns minuts.
4. Afegiu-hi la resta de verdures, salpebreu-ho i deixeu-ho coure tot plegat fins que estigui ben cuit. Reserveu-ho.
5. Barregeu en un bol ample l'ou, la beguda de civada, les verdures sofregides i el gall dindi. Poseu-hi un polsim de sal, pebre i nou moscada.
6. Tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne una crema.
7. Poseu la barreja en motlles individuals aptes per al forn a dins d'un bany maria.
8. Poseu-ho al forn a 140 °C durant 40-45 minuts fins que el pastís hagi quallat.
9. Deixeu-lo refredar, desemmotlleu-lo i serviu-lo fred o a temperatura ambient.

Acompanyeu-lo d'un iogurt desnatat batut amb herbes trinxades, sal i pebre.

També podeu fer la recepta amb llet desnatada o posar-hi pollastre en comptes de gall dindi.



# Sopa de tomàquet i alfàbrega



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 250 g de tomàquet vermell madur
- ▶ ½ llesca de pa sec
- ▶ Un grapat de fulles d'alfàbrega
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ 1 c/p de vinagre balsàmic
- ▶ Sal\* i pebre

## ELABORACIÓ

1. Renteu els tomàquets. Traieu-ne el peduncle i tal·leu-los a trossos.
2. Poseu-los en un recipient alt, afegiu-hi la llesca de pa sec, l'oli d'oliva verge i el vinagre.
3. Reserveu unes fulles d'alfàbrega per decorar i afegiu la resta al recipient en què tenim els tomàquets.
4. Tritureu el conjunt fins a fer-ne una crema ben fina. Coleu-la i reserveu-la.
5. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
6. Emplateu la sopa, decoreu-la amb les fulles d'alfàbrega i un raig d'oli per damunt.

Si queda molt espessa, afegiu-hi un raig d'aigua freda.

En cas d'augment de pes, reduir l'oli a la meitat.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.



# Crema tèbia de carbassa, taronja i ginebre



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 100 g de carbassa
- ▶ 100 g de pastanaga
- ▶ 1 taronja
- ▶ 35 g de porro
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de ginebre
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. Peleu el ginebre i talleu-lo a làmines. Reserveu-ne una làmina per a la presentació.
2. Talleu la taronja i separeu els grills d'una meitat i feu-ne suc amb l'altra meitat. Reserveu-ho.
3. Talleu el porro i sofregiu-lo a foc lent en una cassola amb un raig d'oli durant 10 minuts.
4. Peleu la carbassa i la pastanaga. Talleu-les a trossos.
5. Afegiu-les a la cassola juntament amb el ginebre. Cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho coure lentament.
6. Un cop les verdures estan cuites, afegiu-hi el suc de taronja i tritureu-ho tot plegat.
7. Afegiu-hi un raig d'oli, poseu-ho al punt de sal i torneu a triturar-ho per tal que quedi una crema fina. Coleu-la i reserveu-la.
8. Emplateu la crema tèbia i decoreu-la amb els grills de taronja i un raig d'oli d'oliva per damunt.



# Daus de peix adobat i fregit



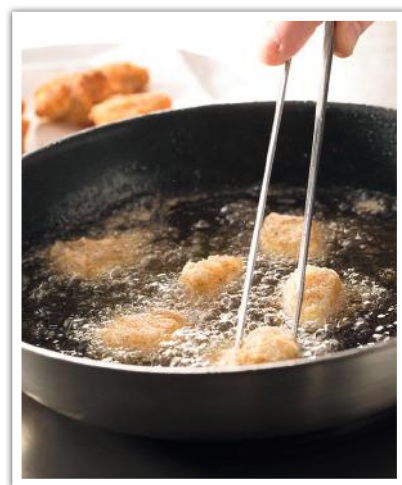
## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 120 g de rap
- ▶ ½ llimona
- ▶ 1 all
- ▶ Farina
- ▶ Pa ratllat
- ▶ Ou
- ▶ Orenga
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el rap i que us el tallin a daus d'uns 3 cm de costat.
2. Piqueu el julivert.
3. Barregeu el suc de ½ llimona amb l'orenga, el julivert picat, l'all sencer aixafat i la sal\*.
4. Poseu en un recipient ample el rap, afegiu-hi la barreja anterior, remeneu-ho i deixeu-ho marinar durant 30 minuts a la nevera.
5. Arrebosseeu el peix primer amb farina, a continuació amb ou i finalment amb pa ratllat. Fregiu-lo en una paella amb oli d'oliva abundant. És important que l'oli estigui ben calent per disminuir l'absorció d'aquest.
6. Escorreu-lo sobre paper absorbent i serviu-lo.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.



# Broqueta de pollastre amb poma



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 100 g de pit de pollastre
- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Barregeu en un bol l'oli d'oliva, la cúrcuma, el curri i una mica de sal.
2. Afegiu-hi el pollastre tallat a daus i remou-ho fins que en quedi tot impregnat.
3. Peleu la poma i talleu-la a daus d'una mida similar al pollastre.
4. Col·loqueu en una broqueta dos daus de pollastre intercalats amb dos daus de poma.
5. Repetiu l'operació amb les altres broquetes.
6. Daureu les broquetes en una paella a foc mitjà per tal que no es cremin, amb una mica d'oli d'oliva verge, per tots els costats.
7. Quan tinguin color, afegiu-hi dues cullerades soperes d'aigua i tapeu la paella perquè s'acabin de coure a foc lent durant 4-5 minuts aproximadament.
8. Deixeu-les reposar i serviu-les.

També ho podeu fer sense espècies, eliminant el punt 1 i 2 de l'elaboració o afegint altres al gust.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.



# Rostit de porc amb fruita seca i dessecada



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 120 g de magre de porc
- ▶ 1 ceba petita
- ▶ 2 tomàquets petits
- ▶ 3 orellanes d'albercoc
- ▶ 10 g d'ametlles
- ▶ 10 g de panses
- ▶ 12 g de prunes
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Talleu el magre de porc a daus petits. Saleu-lo.
2. Daureu-lo en una paella amb oli fins que la carn sigui rossa. Retireu-lo i reserveu-lo.
3. A la mateixa paella afegiu-hi la ceba picada i deixeu-la sofregir.
4. Un cop la ceba és cuïta, poseu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho confitar lentament.
5. Talleu les orellanes, les prunes i les ametlles a trossos.
6. Un cop el sofregit és cuït afegiu-hi la carn, mulleu-ho amb aigua (o brou) fins a cobrir-ho del tot i deixeu-ho estofar lentament.
7. A mitja cocció incorporeu-hi la fruita seca i les fruites dessecades. Poseu-ho al punt de sal.
8. El guisat ha de quedar sucós, però no líquid.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.



# Crestes fredes d'ou dur



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 6 discs petits de massa d'empanada
- ▶ 3 ous
- ▶ 12 olives verdes sense pinyol
- ▶ 1 tomàquet gran
- ▶ 4 palets de cranc
- ▶ 50 g de pebrot escalivat
- ▶ Julivert



## ELABORACIÓ

1. Feu dos ous durs, bullint-los durant 10 minuts aproximadament en aigua i sal. Peleu-los i piqueu-los petits.
2. Piqueu les olives i el pebrot escalivat a daus petits.
3. Netegeu i piqueu el tomàquet a daus.
4. Talleu els palets de cranc a rodelles.
5. Piqueu el julivert.
6. Per fer el farcit, barregeu tots els ingredients i amaniu-los amb oli d'oliva verge.
7. Disposeu les oblees al damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farcit al centre de cadascuna. Mulleu amb els dits els marges de l'oblea amb aigua, doblegueu-la per la meitat i segelleu la cresta fent plecs a l'oblea amb els dits.
8. Bateu un ou i pinteu les crestes per totes dues bandes.
9. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-lo sobre una safata de forn. Poseu-ho al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.
10. Deixeu-les refredar abans de consumir.



## Crestes calentes de carn



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 6 discs petits de massa d'empanada
- ▶ 135 g de carn magra de vedella
- ▶ 60 g de pebrot vermell
- ▶ 60 g de ceba
- ▶ 50 g de carbassó
- ▶ 100 g de tomàquet fregit en conserva
- ▶ 1 ou
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal (opcional)

### ELABORACIÓ

1. Piqueu a trossos petits la carn de vedella. Saleu-la i sofregiu-la en una paella amb un fil d'oli fins que sigui cuïta. Reserveu-la.
2. Peleu la ceba i piqueu-la. Talleu el pebrot a trossos petits.
3. Saltegeu el pebrot i la ceba a la mateixa paella on heu sofregit la carn.
4. Talleu el carbassó a daus petits, afegiu-lo a la resta de verdures i poseu a coure el conjunt.
5. Incorporeu-hi la carn i afegiu-hi el tomàquet fregit. Remeneu-ho, deixeu-ho coure tot plegat un minut més i reserveu-ho.
6. Disposeu les oblees al damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farcit al centre de cadascuna. Mulleu amb els dits els marges de l'oblea amb aigua, doblegueu-la per la meitat i segelleu la cresta fent un plec a l'oblea amb els dits.
7. Bateu un ou i pinteu les crestes per totes dues bandes.
8. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-lo sobre una safata de forn. Poseu-ho al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.



Podeu utilitzar les verdures que més us agradin (pèsols, bledes, porros, espinacs, etc.).

# Dahl hindú



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g de lleties vermelles (o pardines)
- ▶ ½ ceba
- ▶ ¼ tomàquet
- ▶ 1 all
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de gingebre
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

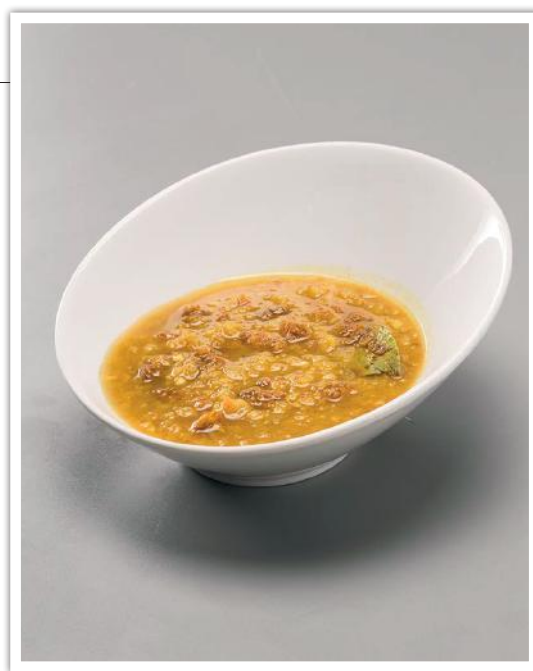
## ELABORACIÓ

1. Col·loqueu les lleties en un colador i netegeu-les amb aigua freda. Cal que l'aigua que surti del colador sigui transparent.
2. Peleu i piqueu l'all i la ceba.
3. Ratlleu el tomàquet i el gingebre.
4. En una paella amb l'oli, sofregiu-hi la ceba, l'all i el gingebre durant uns 15-20 minuts a foc suau.
5. Afegiu el tomàquet i una fulla de llorer a la paella. Remeneu-ho i deixeu-ho coure fins que el tomàquet s'hagi confitat.
6. Afegiu-hi la cúrcuma i el comí. Remeneu-ho i deixeu-ho coure durant uns segons. Apagueu el foc i reserveu-ho.
7. Bulliu les lleties amb 350-400 g d'aigua durant 15-20 minuts. Quan siguin cuites, afegiu-hi el sofregit anterior.
8. Deixeu-ho coure uns minuts més fins que agafi espessor, i apagueu el foc.
9. Remeneu el cassó amb unes varetes fines que quedi una textura de puré.

Podeu bullir les lleties amb més aigua o menys, segons l'espessor que vulgueu.

Al final, podeu afegir-hi una mica de suc de llimona mentre ho remeneu.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.



# Pollastre tandoori



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 cuixa de pollastre
- ▶ 1 iogurt
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 all
- ▶ Un tros de 3 dits de gruix de gingebre fresc
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1 c/c de pebre vermell dolç
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Talleu la cuixa en dos trossos.
2. Barregeu el iogurt amb l'all trinxat, la cúrcuma, el comí, el pebre vermell dolç, el gingebre ratllat i el suc de la llimona.
3. Elimineu la pell del pollastre, saleu-lo i escampeu la barreja anterior per tota la superfície. Reserveu-lo a la nevera durant almenys una hora.
4. Col·loqueu-lo en una safata de forn i poseu-lo al forn a 180 °C durant uns 30 minuts. Cal que aneu mullant el pollastre amb el suc que vagi deixant anar o bé girar la cuixa durant la cocció.
5. Serviu-lo calent.

Podeu utilitzar només el suc de mitja llimona si el trobeu massa àcid (segons el gust personal).

Podeu reservar una part del iogurt d'espècies barrejat amb una mica d'oli com a salsa.

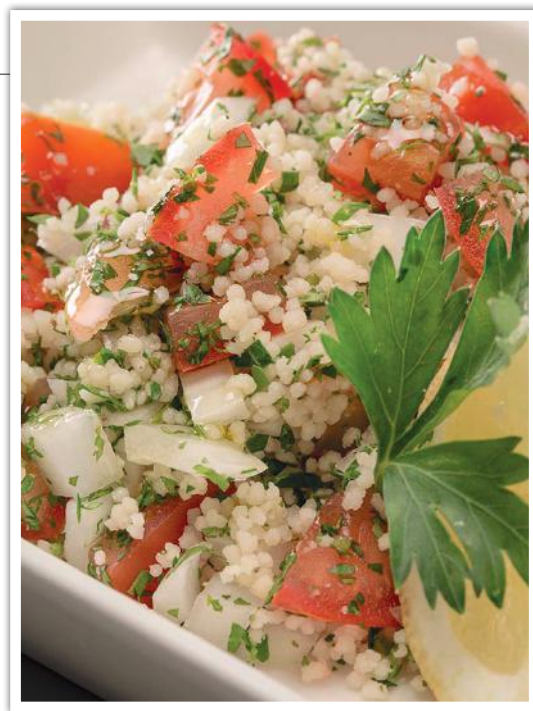
Podeu acompanyar-lo d'arròs basmati o unes verdures saltejades.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.





# Tabule



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g de cuscús precuit
- ▶ ½ tomàquet
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ 1 c/s de julivert
- ▶ 1 c/s de coriandre
- ▶ Suc de ½ llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Netegeu el tomàquet i talleu-lo a daus petits.
2. Piqueu la ceba tendra.
3. Piqueu el julivert i el coriandre.
4. Col·loqueu el cuscús en un recipient ample.
5. Poseu a bullir un volum d'aigua igual que el de cuscús. Afegiu-hi sal.
6. Incorporeu l'aigua bullint al damunt del cuscús procurant que tot el cuscús quedi cobert

d'aigua. Tapeu-lo i deixeu-lo reposar fins que estigui hidratat. Barregeu-lo amb una forquilla per separar els grans i reserveu-lo.

7. Amaniu el cuscús amb el suc de llimona, remeneu-lo i barregeu-lo amb el tomàquet, la ceba tendra i les herbes. Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge per amanir el conjunt.

Hi podeu incorporar les espècies que més us agradin (curri, cúrcuma, comí, coriandre en pols, etc.).

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

# Espaguetis yakisoba



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g d'espaguetis fins
- ▶ 80 g de pollastre
- ▶ 20 g de ceba tendra
- ▶ 20 g de pastanaga
- ▶ 35 g de pebrot verd
- ▶ 10 g de gíngebre
- ▶ 10 g d'anacards torrats
- ▶ 20 g de salsa de soia
- ▶ 30 g de xiitake i/o xampinyons

## ELABORACIÓ

1. Peleu la pastanaga i la ceba. Netegeu el pebrot.
2. Talleu la pastanaga, el pebrot i la ceba tendra a tires fines.
3. Talleu el pollastre a tires.
4. Ratlleu el gíngebre.
5. Talleu els bolets a làmines fines.
6. Bulliu els espaguetis en aigua bullent amb sal. Escorreu-los i reserveu-los.
7. Saltegeu el pollastre en una paella amb un fil d'oli fins que sigui daurat. Reserveu-lo.
8. A la mateixa paella, saltegeu la pastanaga, el pebrot i la ceba tendra a foc viu, remeneu-ho constantment. Quan les verdures siguin tendres, afegiu-hi el gíngebre ratllat i els bolets. Remeneu-ho i saltegeu-ho tot plegat uns minuts més.
9. Afegiu-hi els espaguetis i el pollastre, saltegeu el conjunt i mulleu-ho amb la salsa de soia.
10. Afegiu-hi els anacards i emplateu-ho.

Podeu utilitzar una altra fruita seca segons la disponibilitat (cacauets, ametlles, avellanes, etc.).

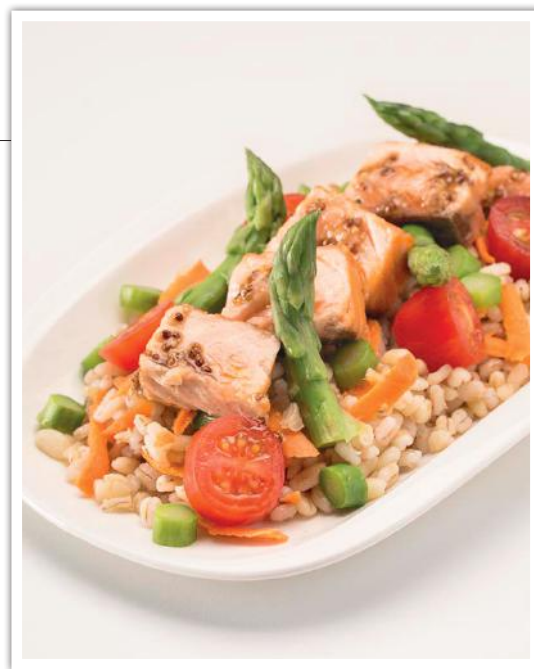
Podeu utilitzar les verdures que més us agradin per fer la recepta, i també podeu fer-ne una versió vegetariana sense pollastre.

# Empedrat de tres cereals amb salmó



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 c/s de blat tendre
- ▶ 3 c/s d'ordi
- ▶ 2 c/s de quinoa
- ▶ 80 g de salmó fresc
- ▶ 4 espàrrecs verds
- ▶ 3 tomàquets xerri
- ▶ 70 g de pastanaga
- ▶ Mostassa
- ▶ Vinagre
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*



## ELABORACIÓ

1. Bulliu els cereals en abundant aigua salada. El blat tendre i l'ordi han de bullir durant uns 35 minuts i la quinoa durant uns 20 minuts. Escorreu-ho, deixeu-ho refredar i reserveu-ho.
2. Peleu i ratlleu la pastanaga.
3. Escaldeu els espàrrecs durant 5 minuts en aigua bullent. Escorreu-los i deixeu-los refredar. Talleu-los a rodanxes i reserveu-ne les puntes senceres.
4. Talleu els tomàquets per la meitat.
5. Talleu el salmó a trossos grans. Daureu-lo en una paella amb unes gotes d'oli.
6. Feu una vinagreta amb la mostassa, el vinagre, la sal i l'oli.
7. Barregeu els cereals bullits amb la pastanaga, els espàrrecs i el tomàquet, i saleu-ho. Emplanteu-ho, situeu el salmó cuit al damunt i amaniu el conjunt amb la vinagreta de mostassa.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

# Cassola de civada amb verdures



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 90 g de civada
- ▶ 1 l d'aigua o brou de verdures
- ▶ ½ pebrot verd
- ▶ ½ ceba
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 100 g de coliflor
- ▶ 85 g de mongetes verdes
- ▶ Comí
- ▶ Pebre vermell dolç
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*
- ▶ Pebre negre



## ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i talleu-la a trossos petits.
2. Netegeu el carbassó i el pebrot verd, i talleu-los a daus.
3. Netegeu i talleu les mongetes a trossos de 2 cm aproximadament.
4. Netegeu i talleu la coliflor a brots regulars.
5. Saltegeu el pebrot i el carbassó en una cassola amb oli d'oliva.
6. Afegiu-hi la ceba i abaixeu el foc. Deixeu coure el conjunt.
7. Quan estigui cuit, afegiu-hi l'aigua o brou i deixeu-ho bullir uns minuts.
8. Incorporeu-hi la civada. Remeneu-ho i salpebreu-ho. Afegiu-hi un polsim de comí i un de pebre vermell dolç.
9. Al cap de 30 minuts incorporeu-hi la coliflor, remeneu-ho i seguiu la cocció. Si el guisat queda sec, mulleu-lo amb l'aigua o el brou suficient.
10. Al cap de 20-30 minuts més de cocció a foc lent, comproveu el punt de cocció de la civada i apagueu el foc.

La recepta també es pot fer amb altres cereals: arròs integral, quinoa, ordi, sègol, etc., tot i que variarà el temps de cocció de cadascun.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

# Gelat al moment de fruits vermells



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 250 g de fruits vermells (maduixes, gerds, groselles, cireres,...)
- ▶ 1 iogurt desnatat
- ▶ 25 g de llet desnatada

## ELABORACIÓ

1. Talleu la fruita a trossos no gaire grans (així es podran triturar millor) i disposeu-la, ben estesa, en un recipient ample al congelador.
2. Traieu la fruita del congelador uns minuts abans de fer-la servir i poseu-la en un recipient apte per triturar. Poseu-hi el iogurt i la llet.
3. Tritureu-ho amb un túrmix a cops ràpids i curts. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i

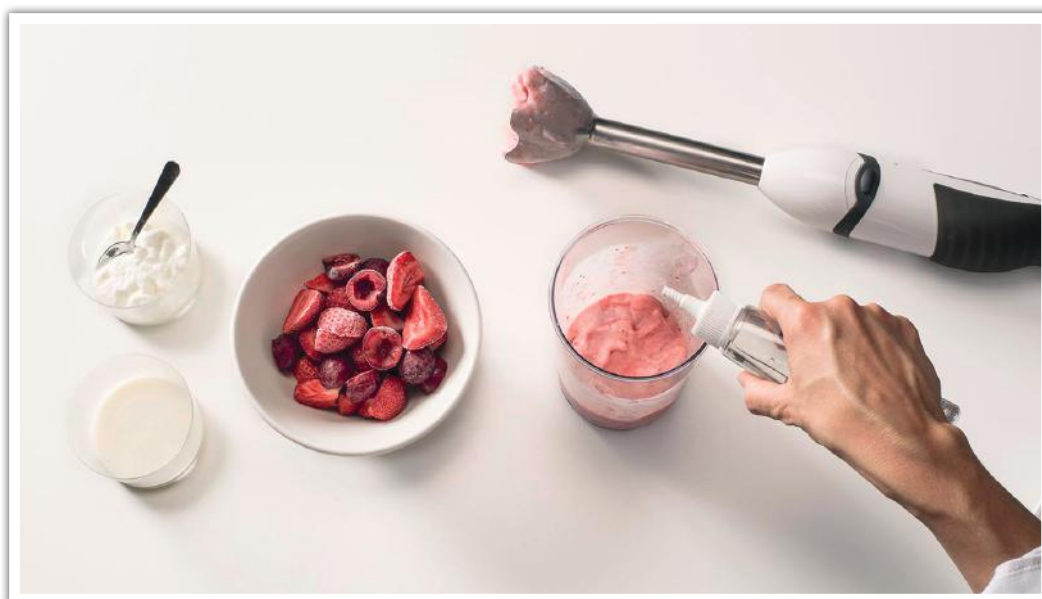
desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.

4. Poseu el gelat resultant en una copa i decoreu-la amb la fruita que més us agradi.
5. És important que consumiu el plat de seguida que l'acabeu de fer. En el cas que no es pugui, cal posar-lo al congelador però un temps màxim d'una hora.

Podeu afegir-hi edulcorant per endolcir el gelat.

És important que la fruita tingui polpa, que no que sigui de suc, ja que el gelat resultant no tindria consistència.

Es pot variar la fruita segons el gust i la temporada (pera, poma, préssec, maduixes, etc.).



# Flam de beguda de civada i poma



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 50 ml de beguda de civada
- ▶ 1 ou

## ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la poma a trossos petits.
2. Col·loqueu-la sobre un plat soper, afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-la amb un plat pla i poseu-ho al microones durant 4 minuts a màxima potència.
3. En un recipient apte per triturar, poseu-hi la beguda vegetal, l'ou i la poma cuïta. Tritureu el conjunt.
4. Poseu la barreja en un motlle tipus de flam, apte per anar al forn.
5. Poseu-lo al forn, al bany maria, a 150 °C durant 20 minuts aproximadament, fins que hagi quallat.
6. Deixeu-lo refredar i guardeu-lo a la nevera tapat, perquè no s'assequi.
7. Desemmotlleu-lo i serviu-lo fred amb una mica de mel per damunt.

Podeu elaborar el flam amb altres fruites poc àcides, com la pera o el plàtan.

També podeu fer-lo amb llet desnatada.

Una manera més ràpida de fer-lo és coure'l al microones, amb un motlle apte, durant 4 minuts aproximadament.

# Amanida de crus amb vinagreta de llavors



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 150 g de mesclum
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 4 espàrrecs verds
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ 2 tomàquets
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/p de llavors al gust (pipes, sèsam, lli...)
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Netegeu i tal·leu a trossos les fulles d'enciam.
2. Netegeu i tal·leu el carbassó i els espàrrecs a làmines fines amb l'ajut d'un pelador o mandolina.
3. Peleu la pastanaga i feu el mateix que amb el carbassó.
4. Netegeu i tal·leu els tomàquets a vuitens.
5. Per fer la vinagreta, agafeu una part de les verdures anteriors i piqueu-les ben petites.
6. Barregeu-hi el suc de mitja llimona, les llavors i una cullerada d'oli d'oliva verge. Poseu-hi sal.
7. Disposeu les verdures en un plat i amaniu-les amb la vinagreta de verdures.

Podeu variar les verdures segons la preferència o la temporada.

Podeu afegir a la vinagreta fruita seca torrada o unes herbes fresques.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

## Polo de kiwi i poma



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 kiwi
- ▶ 1 poma
- ▶ Un grapat de fulles de menta

### ELABORACIÓ

1. Peleu el kiwi i talleu-lo a trossos.
2. Peleu la poma i talleu-la a trossos.
3. Piqueu la menta.
4. Tritureu les fruites amb una batedora. Barregeu-hi la menta picada.
5. Congeleu petites quantitats del batut resultant en motlles prims i alts. Quan s'iniciï la congelació col·loqueu un pal de broqueta, en vertical, al centre del motlle.
6. Traieu-ho del congelador, desemmotlleu-ho i serviu-ho.



Hi podeu afegir edulcorant líquid si la fruita no és prou dolça.

Amb la mateixa recepta es pot fer un granissat en comptes d'un gelat de pal. *Vegeu la recepta granissat de pera i menta.*



# Endívies farcides de quinoa



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 c/s de quinoa
- ▶ 4 fulles d'endívia
- ▶ 50 g de xampinyons
- ▶ 1 tomàquet
- ▶ 25 g de formatge fresc tipus Burgos
- ▶ 1 llimona
- ▶ Coriandre
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal\*

## ELABORACIÓ

1. Bulliu la quinoa en aigua abundant amb sal durant 20 minuts aproximadament. Escorreu-la, deixeu-la refredar i reserveu-la.
2. Piqueu els xampinyons i saltegeu-los en una paella amb un fil d'oli. Deixeu-los refredar.
3. Talleu a daus petits el tomàquet i el formatge fresc.
4. Barregeu la quinoa amb el tomàquet i els xampinyons. Amaniu-ho amb una vinagreta a base d'oli d'oliva, suc de llimona i coriandre picat.
5. Ompliu les fulles d'endívia amb la barreja, saleu-la i disposeu-hi el formatge per damunt.

\*Restringir/limitar la sal en cas de retenció de líquids.

## Carxofes al microones



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 carxofes
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Vinagre balsàmic

### ELABORACIÓ

1. Peleu les fulles exteriors de la carxofa, repeleu i tal·leu la part de la tija i elimineu la part superior de totes les fulles. Un cop neta, partiu cada carxofa per la meitat.
2. En un recipient apte per al microones, col·loqueu-hi les carxofes, una cullerada d'oli i una d'aigua per damunt.
3. Poseu-ho al microones durant 5-6 minuts a màxima potència.
4. Feu una vinagreta barrejant una part de vinagre per dues d'oli.
5. Serviu les carxofes calentes o tèbies amb la vinagreta.

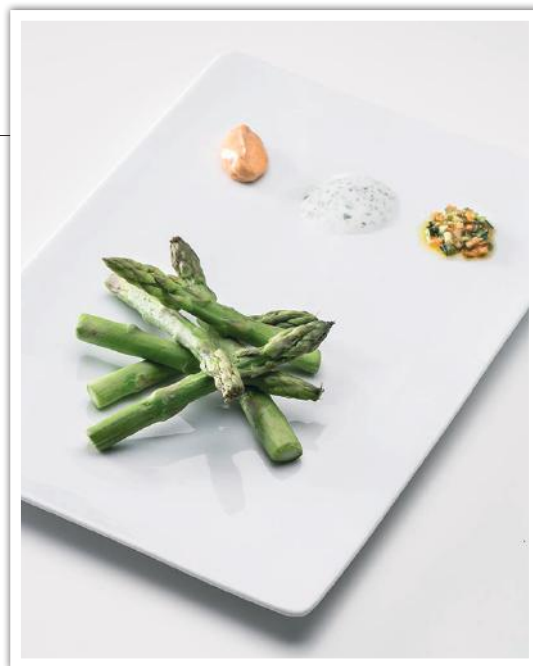


# Espàrrecs al vapor a les 3 salses



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 manat d'espàrrecs verds
- ▶ Pebre vermell dolç
- Per a les salses:**
- ▶ 1 iogurt desnatat
- ▶ Verdures variades (ceba, pebrot, pastanaga, etc.)
- ▶ Herbes fresques
- ▶ Llimona
- ▶ Maionesa baixa en greix\*
- ▶ Oli d'oliva verge



## ELABORACIÓ

1. Netegeu i tal·leu els espàrrecs.
  2. Poseu un dit d'aigua a bullir en una olla i poseu-hi a sobre un colador del mateix diàmetre que l'olla.
  3. Afegiu-hi els espàrrecs al damunt, tapeu-ho amb un plat i deixeu-ho coure durant 4-5 minuts aproximadament fins que els espàrrecs siguin tendres. Reserveu-ho.
  4. Piqueu les herbes fresques i barregeu-les amb el iogurt desnatat.
  5. Barregeu el pebre vermell en pols amb la maionesa.
  6. Feu el suc de la llimona i barregeu-lo amb les verdures trinxades petites i una cullerada d'oli d'oliva verge.
  7. Serviu els espàrrecs acompanyats de les tres salses.
- \*Restringir la sal i limitar la maionesa en el cas de retenció de líquids.



Aquesta guia forma part de la col·lecció  
**MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER,**  
un projecte social impulsat per la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**  
i desenvolupat per la **Fundació Alícia**  
i l'**Institut Català d'Oncologia**

Data d'edició:  
novembre de 2015

Continguts elaborats per la Fundació Alícia  
i l'Institut Català d'Oncologia

És necessari obtenir l'autorització dels seus autors  
per reproduir els continguts

Dissey i maquetació: Grafime ([www.grafime.cat](http://www.grafime.cat))

alícia



—  
**Fundació**  
—  
**Catalunya**  
—  
**La Pedrera**  
—