

Guide d'enseignement

Direction des soins infirmiers



MÉDECINE

TRAITEMENT À L'IODE RADIOACTIF (IODE 131)
POUR UN PATIENT HOSPITALISER À L'HEJ

Ce document a été créé pour répondre à vos questions tout au long de votre hospitalisation lié au traitement à l'iode-131.

Qu'est-ce que le traitement à l'iode radioactif?

Le traitement à l'iode radioactif (aussi appelé iode 131 ou I-131) est employé pour traiter le cancer de la glande thyroïde. Il s'agit d'une capsule que l'on prend par la bouche. L'iode-131 sera capté par les cellules thyroïdiennes normales ou cancéreuses restantes après l'opération et elles seront détruites par les rayons émis par l'iode-131.

Il est impossible de recevoir un traitement à l'iode-131 si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Si vous êtes enceinte ou croyez l'être, informez-en rapidement votre médecin. Un test de grossesse sous sera fait au moment approprié à l'aide de prise de sang.

Pourquoi dois-je recevoir mon traitement à l'iode-131 à l'hôpital?

La plupart des personnes retournent à la maison après l'avoir reçu, alors que d'autres sont hospitalisées 48 à 72 heures. C'est votre médecin qui jugera de la nécessité ou non d'une hospitalisation en fonction de votre situation. La raison la plus fréquente du choix de faire le traitement d'iode-131 à l'hôpital est liée à votre environnement. Dans votre cas, le traitement à l'iode-131 vous sera administré à l'hôpital. Vous serez en isolement de radioprotection.

Qu'est-ce qu'un isolement de radioprotection?

Vous avez besoin d'iode-131 pour traiter votre cancer. Cependant, vos proches et le personnel de l'hôpital ne doivent pas être en contact avec les rayons radioactifs que vous allez dégager. Pour cette raison, vous serez isolé dans une chambre individuelle et il ne vous sera pas possible d'en sortir après l'administration de l'iode-131, et ce, jusqu'à votre congé de l'hôpital, donc pour une durée variant de un à trois jours.

- Vos proches ne pourront pas venir vous visiter;
- Vous aurez accès au téléphone (sans frais) au réseau Wi-Fi de l'établissement. Si vous avez des questions Informez-vous auprès du personnel de l'unité;
- Vous aurez accès à la télévision, et ce à vos frais. La personne qui vous appellera pour vous indiquer les dates de vos rendez-vous à venir vous demandera si vous désirez y avoir accès;
- Dans la mesure du possible, le personnel doit garder une certaine distance physique avec vous et réduire le nombre de leurs visites physiques à votre chambre. Ainsi :
 - Les membres du personnel porteront des gants de caoutchouc et des blouses d'isolement afin d'éviter d'entrer en contact avec des objets ou des liquides corporels contaminés.
 - Lorsque les membres du personnel entreront dans votre chambre, vous devrez vous déplacer le plus loin possible de la porte de la chambre afin de maintenir la plus grande distance possible avec ces derniers;
 - L'infirmière viendra vous voir au début de son quart de travail, puis vous téléphonera ou reviendra vous voir à divers moments dans la journée. Elle vous questionnera afin d'évaluer votre condition de santé. Il se peut qu'elle augmente le nombre de ses visites à votre chambre selon vos besoins.
 - Au moment de votre arrivée sur l'unité de soins, votre infirmière vous remettra le numéro de téléphone du poste des infirmières que vous pourrez composer en cas de besoin: _____. En cas d'urgence, utilisez la cloche d'appel et le personnel interviendra sans se soucier des précautions de radioprotection usuelles.

Comment faciliter l'absorption de l'iode-131 par votre glande thyroïde?

Afin d'être efficace, il importe de favoriser une captation importante de l'iode-131 par les cellules thyroïdiennes. Puisque l'iode est un minéral essentiel au bon fonctionnement des cellules de la thyroïde, réduire la quantité d'iode dans le corps avant un traitement stimule les cellules thyroïdiennes à absorber l'iode-131. Pour ce faire, vous aurez à :

- Recevoir des injections de Thyrogen, à raison d'une injection par jour, les deux jours précédant l'administration de la capsule d'iode-131.
- Réduire votre consommation d'iode, provenant principalement du sel de table (iodé), 10 jours avant l'administration de la capsule d'iode-131.

Quels professionnels vais-je rencontrer avant mon séjour à l'hôpital?

Environ un mois avant votre séjour à l'hôpital, une personne vous contactera afin de vous informer de plusieurs rendez-vous à venir qu'elle aura planifiés pour vous. Afin de vous faciliter les choses, elle aura prévu le maximum de rendez-vous la même journée lorsque possible. Également, elle vous demandera si vous souhaitez avoir la télévision à votre chambre afin que tout soit prêt à votre arrivée à l'hôpital. Veuillez toutefois noter que si vous acceptez le service de télévision, celui-ci vous sera facturé.

1. Afin de répondre à vos questions concernant l'alimentation faible en iode, vous aurez une rencontre avec une **nutritionniste**.

Date et heure du rendez-vous: _____

Nom de la nutritionniste : _____

Numéro de téléphone : _____ Poste _____

2. Afin de répondre à vos questions concernant la radioprotection, vous aurez une rencontre avec la **coordonnatrice en médecine nucléaire**.

Date et heure du rendez-vous: _____

Nom de la coordonnatrice en radioprotection _____

Numéro de téléphone : _____ Poste _____

3. Afin de vous administrer des injections de Thyrogen, vous aurez rendez-vous avec une **infirmière** deux jours consécutifs :

Date et heure du 1^{er} rendez-vous: _____

Date et heure du 2^{ième} rendez-vous: _____

Service : _____

Numéro de téléphone : _____ Poste _____

Si vous ne pouvez pas vous présenter à l'hôpital à l'un ou l'autre de ces rendez-vous tel que prévu, veuillez nous en informer le plus rapidement possible en composant le 418-649-5728 (commis de médecine nucléaire). À ce moment, le commis en médecine nucléaire se chargera de planifier de nouveaux rendez-vous.

4. Elle vous informera également de la date et de l'heure de votre admission à l'hôpital :

Date et heure de votre admission à l'hôpital: _____

Vous devez vous présenter au service de l'admission, situé à l'entrée principale de l'hôpital, avant de monter à l'unité de soins B5000.

Si vous ne pouvez pas vous présenter à l'hôpital pour votre admission tel que prévu, veuillez nous en informer le plus rapidement possible en composant le 418-649-5612 (service d'admission de l'hôpital).

5. Il pourrait s'avérer requis de vous faire rencontrer un autre professionnel selon votre situation

Date et heure du rendez-vous: _____

Nom du professionnel : _____

Numéro de téléphone : _____ Poste _____

Pour tout changement de vos coordonnées personnelles temporaires ou permanentes, veuillez nous en informer le plus rapidement possible en composant le 418-649-5612. Il s'agit du numéro de l'admission, nous nous assurerons de corriger ces information et serons en mesure de vous rejoindre en cas de besoin.

Comment réduire l'iode dans mon assiette ?

Vous devrez suivre un régime faible en iode les 10 jours précédant le traitement. Une « section nutrition » est disponible à la fin de ce guide. De manière générale, vous devrez :

- Cuisiner avec des aliments dont vous connaissez l'origine.
- Éviter de saler les aliments avant et après la cuisson.
- Choisir des aliments en conserve sans sel ajouté.

- Éviter de consommer des repas au restaurant ou des mets préparés dont vous ne connaissez pas l'origine des ingrédients utilisés.
- Éviter tous les aliments contenant des colorants rouges ou roses non spécifiés sur l'emballage.

- Vous informez auprès de votre pharmacien ou de votre médecin si vous prenez un médicament de couleur rouge ou rose pour vous assurer qu'il ne contient pas d'iode.

Tous ces éléments seront abordés lors de votre rencontre avec la nutritionniste.

Quoi mettre dans ma valise?

- À moins d'avis contraire, n'apportez que vos sous-vêtements et articles de toilettes personnels (brosses à dents, brosse à cheveux, etc.). Tout autre vêtement ne vous sera pas utile. En effet, tout au long de votre séjour, vous ne porterez qu'une jaquette et des bas qui seront fournis par l'hôpital.
- Apportez-vous des passe-temps tels que de la lecture afin que votre hospitalisation soit le plus agréable possible.

Quoi faire pendant votre séjour à l'hôpital?

- Boire beaucoup d'eau :
Il faut boire beaucoup pour éliminer le plus rapidement possible l'iode-131 qui ne sera pas capté par les cellules thyroïdiennes, à raison d'environ 2 litres d'eau par jour pendant la durée du traitement.
- Poursuivre la diète faible en iode :
Afin d'optimiser l'efficacité du traitement à l'iode-131, le service alimentaire de l'hôpital vous fournira une diète faible en iode pendant toute votre hospitalisation. Il est important d'éviter d'apporter des aliments non permis de l'extérieur. Au retour à domicile, vous pourrez manger normalement.
- Adopter des mesures d'hygiène et de protection de l'environnement appropriées :
 - Tirez la chasse d'eau deux fois lorsque vous urinez;
 - Pour les hommes, urinez assis afin d'éviter les éclaboussures;
 - Lavez-vous soigneusement les mains;
 - Déposez vos serviettes, débarbouillettes, jaquettes ou bas d'hôpital utilisés dans le sac de lingerie prévu à cet effet dans votre chambre*;
 - Jetez vos déchets et restants de nourriture dans les sacs poubelles prévu à cet effet dans votre chambre*.

*Ces sacs doivent rester dans votre chambre. Ils seront ramassés seulement à votre départ à moins d'avis contraire

Quels sont les effets secondaires possibles de l'iode-131?

- Maux de cœur (nausées) :
 - Afin de prévenir les nausées, le médecin s'assurera que vous avez un médicament efficace prescrit à cette fin;
 - Si vous sentez que vous allez vomir (cela se produit rarement) , aviser rapidement l'infirmière, et tentez de le faire dans la toilette ou dans la poubelle car les vomissements sont radioactifs.
- Sécheresse de la bouche et douleur/enflure des glandes salivaires :
 Une inflammation de vos glandes salivaires peut survenir. Vous pourriez alors sentir de la douleur ou de l'enflure vis-à-vis la mâchoire. Pour prévenir et réduire ce problème vous devez :
 - Croquer 1 quartier de citrons ou 3 à 4 quartiers d'orange, de pamplemousses ou de clémentines. Cela stimulera vos glandes salivaires et soulagera la douleur.
 - Le personnel de l'unité s'assurera que vous ayez des oranges ou des citrons lorsque requis et en quantité suffisante.
- Modification du goût :
 - Cela peut donner l'impression que les aliments goûtent moins ou laisser une impression de goût salé ou métallique dans la bouche.
 - Ces problèmes sont habituellement passagers et ne durent que quelques jours.

Que se passe-t-il après votre séjour à l'hôpital?

À la fin de votre séjour à l'hôpital, le médecin nucléiste prendra une mesure de la radioactivité émanant de votre corps. Ce test permet au médecin de vérifier si vous avez éliminé suffisamment de radioactivité pour être libéré de l'hôpital et retourner à la maison sans avoir à protéger vos proches des rayons radioactifs. Bref, une fois votre congé obtenu, vous n'avez plus à prendre de précautions envers vos proches sauf :

- Lavez vos sous-vêtements portés à l'hôpital séparément des autres vêtements (et ce, une fois seulement).
- Douanes :
 - Si vous envisagez prendre l'avion ou passer les douanes durant les 3 prochains mois, veuillez nous en aviser. Nous vous remettrons une attestation de traitement que vous pourrez présenter à la sécurité au moment de traverser les douanes.
- Grossesse :
 - Les femmes ne doivent pas être enceintes durant l'année suivant le traitement. Les hommes ne doivent pas procréer durant les 6 premiers mois.
- S'il y a des enfants et/ou des femmes enceintes dans votre entourage, il est possible que vous receviez quelques consignes de radioprotection à votre départ. Le nucléiste vous les donnera en s'assurant de répondre à la situation qui est unique à vous.

Quand auront lieu mes prochains rendez-vous?

- Examen en médecine nucléaire :

Vous reviendrez en médecine nucléaire quelques jours (entre 7 et 10) après votre traitement pour y passer une scintigraphie du corps entier à l'iode-131. Cet examen dure environ 1 h 30.

Date et heure de la scintigraphie : _____,
à l'hôpital : _____ au local : _____.

S'il est impossible pour vous de vous présenter, s'il vous plaît nous en aviser par téléphone :

- Suivi médical :

Les résultats de la scintigraphie seront acheminés à votre endocrinologue. Cela lui permettra de vérifier la présence ou non de cellules cancéreuses restantes. Par la suite, sa secrétaire vous contactera pour la prise de rendez-vous, habituellement de un à trois mois après le traitement.

Date et heure du rendez-vous avec l'endocrinologue : _____.
À l'hôpital : _____
au local : _____.

Nom de l'endocrinologue : _____.

Numéro de téléphone : _____ Poste _____.

Ce guide d'enseignement fut créé en collaboration de l'équipe d'endocrinologue du CHUL, l'équipe des nucléistes de HEJ-HSS ainsi qu'avec les membres du Programme de Radioprotection, de la Direction Clientèle – Médecine ainsi que de la Direction des Soins Infirmiers du CHU de Québec.

Quelles autres ressources puis-je consulter concernant le cancer de la thyroïde?

Société canadienne du cancer (information, accompagnement)

- 1 888 939-3333
- <http://www.cancer.ca> (information générale sur le cancer)
- <http://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/Thyroid%20cancer%20UYD/Thyroid-UYD-2008-FR.pdf> (livret sur cancer de la thyroïde)

Cancer de la thyroïde Canada (information, soutien)

- 514.312.2390
- <http://www.thyroidcancercanada.org/>

American Thyroid Association (en anglais seulement, information)

- Thyroid.org

Le livre Thyroïde : enfin comprendre de R. Bélanger, A. Boucher et H. Mircescu, aux Éditions Marcel Brocquet, 2011.

Fondation Québécoise du cancer (hébergement, information, accompagnement)

- 1 800 363-0063
- <https://fqc.qc.ca/>

Références

Centre hospitalier universitaire de Québec (2007). Manuel de radioprotection : Utilisation des substances nucléaires. Québec.

Commission canadienne de sûreté nucléaire (2014). from <http://www.ccsn.gc.ca>.

De Vita, V. T., Lawrence, Theodore S., Rosenberg, Steven A. (2011). Cancer : Principles & Practice of Oncology. Philadelphie, Lippincott, Williams & Wilkins.

OPDQ (2009). Manuel de nutrition Clinique en ligne : Régime pauvre en iode. from <http://www.opdq.org>.

Société canadienne du cancer (2014). from <http://www.cancer.ca>.

Yarbro, C. H., Frogge, Margaret H., Goodman, Michelle, (2005). Cancer Nursing: Principles and Practice. Sudbury, Jones and Bartlett Publishers.

SECTION NUTRITION

Une alimentation basse en iode (moins de 50 µg/jour)

Vous devrez suivre un régime faible en iode les 10 jours précédant le traitement soit moins de 50 mcg/jour.

- Faire vous-même la cuisine avec des aliments dont vous connaissez l'origine.
- Éviter de saler les aliments avant et après la cuisson. Le sel à marinades (gros sel WINDSOR) ou sel casher (WINDSOR) sont permis. Choisir des aliments en conserve sans sel ajouté.
- Éviter de consommer des repas au restaurant ou des mets préparés dont vous ne connaissez pas l'origine des ingrédients utilisés.
- Vérifier les ingrédients des produits commerciaux. Les mots suivants sont des produits qui contiennent de l'iode et il est conseillé de les éviter :
 - sel de mer, sel iodé, iode, iodate de potassium, iodate de calcium, iodure, carragénine, agar-agar, alginate, nori, varech, algues, colorant Red Dye # 3 ou FD&C # 3 (érythrosine) **ou tout autre aliment à éviter**. Le colorant Red Dye # 40 est permis.
- Les compagnies alimentaires d'envergure nationale ou internationale utilisent habituellement du sel non iodé (ne contenant pas d'iode) dans leurs produits. Comme il n'est pas nécessairement spécifié sel iodé ou sel non iodé, nous conseillons d'éviter ces produits lorsque la mention « sel » apparaît dans la liste des ingrédients... à moins que vous ne soyez certain que le sel utilisé ne contienne pas d'iode après vérification auprès du fabricant. (voir la liste en annexe)
- Éviter tous les aliments contenant des colorants rouges ou roses non spécifiés sur l'emballage.
- Informez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin si vous prenez un médicament de couleur rouge ou rose pour vous assurer qu'il ne contient pas d'iode.
- Quelques semaines ou quelques jours avant votre traitement, tentez de cuisiner et congeler des mets que vous aimez (soupe, sauce aux tomates, rôti de viande ou poulet, mets de légumineuses).

Le tableau suivant vous donnera les détails pour faire vos choix alimentaires.

Groupes d'aliments	Permis	À éviter
Poissons et fruits de mer		Tous
Œufs	Blancs d'œufs	Œufs entiers, jaunes d'œufs
<u>Viandes; volailles</u> Se limiter à 5 onces ou 150g ou 2/3 tasse après cuisson par jour 60g : 2 onces : ¼ tasse 90g : 3 onces : 1/3 tasse 120g : 4 onces : ½ tasse 150g : 5 onces : 2/3 tasse	Viandes entières (non transformées) et cuites sans sel	Dinde (injectée de beurre), foie et autres abats Mets préparés : ragoût, pain de viande... sauf si préparés avec les ingrédients permis Charcuteries
Légumineuses	Légumineuses sèches ou en conserve* préparées avec les ingrédients permis. Exemple : pois chiches, lentilles, fèves au «lard», soupe aux pois	Haricots rouges, pinto et à œil noir Fèves de Lima, soya, tofu Petits haricots blancs (navy beans : ce ne sont pas des fèves au lard)
Noix, arachides	Toutes, si non salées. Beurre d'arachide KRAFT*	Noix ou arachides salées Beurre d'arachide régulier Graines de soya
<u>Lait et produits laitiers</u> Se limiter à : - 1 once de fromage* (30g) par jour (2 pouces placés l'un à côté de l'autre)	Breuvage au riz Yu	Tous
<u>Pains et produits céréaliers</u> Se limiter à 4 portions par jour : 1 portion : - 1 tranche de pain* - ½ tasse de riz cuit, de pâtes alimentaires* cuites ou de céréales* (sèches ou chaudes) - 1/5 tasse de farine (50 ml) - 4 biscuits soda non salés - 4 biscuits secs - 2 galettes de riz - Bâtonnets sésame non salés (150 ml) 2 portions : - 1 bagel*, pain à hamburger*, muffin anglais* sans iodate de calcium ou potassium	Pains* ne contenant pas de levure iodée (<i>vérifier la liste des ingrédients</i>) Ex. : Gadoua Craquelins non salés Pâtes sans jaune d'œuf (macaroni, spaghetti...) ou riz (préférence Basmati) Céréales* : exemples permis : Shredded Wheat, Mini-Wheats, Blé soufflé, riz soufflé... Gruau, crème de blé, son d'avoine.	Pains contenant de la levure iodée : iodure de potassium, iodure de calcium (<i>vérifier la liste des ingrédients</i>) Pain doré, crêpes, muffins Céréales contenant le colorant Red Dye # 3 ou FD&C # 3 (érythosine); dans le doute s'abstenir

Les aliments accompagnés * sont permis s'ils font partie des fournisseurs recommandés (voir page 4)

Groupes d'aliments	Permis	À éviter
Autres féculents	Pommes de terre <u>sans pelure</u> Frites non salées	Pommes de terre avec pelure Frites salées, croustilles
Légumes	Tous les légumes Crus, cuits, congelés ou en conserve* non additionnés de sel iodé, Jus de légumes* ou de tomate*	Légumes en crème, oignons français
Soupes	Soupes faites avec les assaisonnements permis, Bouillons faits maison avec os de bœuf, de poulet... bouillon sans sel	Soupes commerciales ou soupes-crème.
Fruits	Tous, sauf ceux à éviter Jus de fruits 100% pur Popsicles ou sorbets de fruits frais sans produits laitiers (Delmonte)	Rhubarbe, cerises au marasquin Salade de fruits en conserve avec cerises au marasquin
Boissons	Limonade, punch, boissons gazeuses, café, thé, bière, vin rouge et blanc, boisson d'amande maison (voir recette), boisson au riz Yu	Boissons contenant du lait Boissons/punch avec colorant rouge ou rose, Boisson de soya
Matières grasses	Margarine et beurre sans sel, huile non assaisonnée, mayonnaise* Vinaigrette maison avec les assaisonnements permis.	Vinaigrettes commerciales
Assaisonnements	Sel à marinades Poivre, fines herbes mélangées d'épices ne contenant pas de sel, jus de lime ou citron <u>Poudre d'ail</u> , <u>poudre d'oignon</u> Ketchup*, moutarde*, relish*, mayonnaise maison, vinaigre, herbes fraîches	Sel de table, sel de mer Sels assaisonnés Sels d'ail, d'oignon, de céleri... Sauce soya
Sucres et desserts	Bonbons et guimauves sauf ceux de couleur rouge ou rose Pâtisseries maison faites avec les ingrédients permis. (Ne pas oublier de considérer la farine) Jello et sorbet sans colorant rouge ou rose Sucre, substitut de sucre, miel pur, sirop d'érable Chocolat noir (70% cacao et plus) Confitures et gelées sans colorant	Tous les desserts au lait, crèmes glacées, cossetardes, flancs... Gâteaux commerciaux Pâtisseries contenant des jaunes d'œufs Jello et sorbet avec colorant rouge ou rose Mélasse, sirop à crêpes Chocolat au lait
Divers	Maïs soufflé (fait maison sans sel de table)	Multivitamines Suppléments nutritifs (Boost, Resource, Ensure, etc.) Produits naturels contenant des algues Tofu

Conseils pratiques

* Voici des compagnies utilisant du sel non iodé :

Gadoua (pain tranché, bagel, pain hamburger)

Kraft

Conserves Aylmer, Del Monte, Primo

Heinz

Kellogg's

Yu (boisson au riz)

Natureoef (Que des blancs d'œufs)

Il est cependant recommandé de vérifier la liste d'ingrédients afin de s'assurer qu'il n'y ait pas d'additifs contenant de l'iode (voir liste des ingrédients p. 1).

Voici des exemples de repas ; des collations avec les aliments dont on ne doit pas limiter la quantité peuvent être ajoutées. Il ne s'agit que d'exemples, l'important est de suivre les recommandations de ce feuillet.

JOUR 1	JOUR 2
<p><u>Déjeuner</u> 1 pomme 2 rôties (pain Gadoua) Beurre d'arachide KRAFT Miel, marmelade Jus d'orange, Café + 15 ml lait ou crème</p>	<p><u>Déjeuner</u> 1 orange 1 tasse de gruau ou crème de blé fait avec de l'eau Noix ou amandes non salées, fruits séchés Jus de pomme, Café + 15 ml lait ou crème</p>
<p><u>Dîner</u> 1 sandwich au poulet rôti (2tr. de pain+ 1 onces (30g) de poulet tranché maison) + 1 once (30g) fromage Laitue, tomates, mayonnaise*, 30g fromage* Bâtonnets de céleri/carotte Fruit frais Jus de fruits</p>	<p><u>Dîner</u> 1 hamburger* 5 onces (150g) de viande Ketchup*, oignons, tomates, 1 once fromage* Crudités Orange Thé/café/Jus de fruits/liqueur douce</p>
<p><u>Souper</u> 4 onces; (90g) de bœuf, porc, veau... Brocoli/chou-fleur/fèves vertes Pommes de terre sans la pelure Sorbet ou jello (sans colorant rouge, ou rose) Thé</p>	<p><u>Souper</u> Ragoût de pois chiches Bol de salade avec vinaigrette maison Pêche Thé</p>
JOUR 3	JOUR 4
<p><u>Déjeuner</u> ½ tasse céréales sèches Lait de riz Yu Banane 1 rôtie 1 once de fromage* confitures, gelée ou miel Jus canneberges, café + 15 ml lait ou crème</p>	<p><u>Déjeuner</u> ½ pamplemousse 2 rôties* Blancs d'œufs brouillés Confitures Jus raisin, café + 15 ml lait ou crème</p>
<p><u>Dîner</u> Soupe aux légumes maison Salade, tomates, piment, champignons échalotes, poulet froid, (1 once) noix, vinaigrette maison ou mayonnaise maison salade fruits Breuvage</p>	<p><u>Dîner</u> 1 bagel* 1 once fromage*, salade, tomate Crudités Compote de pommes Thé/ /Jus fruits</p>
<p><u>Souper</u> Spaghetti* (250 ml) avec sauce à la viande maison sans sel (1/2 à 3/4 tasse) avec aliments permis salade verte avec vinaigrette maison sorbet aux fruits Breuvage</p>	<p><u>Souper</u> 5 onces de bœuf, porc, veau Carottes, pois verts Pomme de terre bouillie sans la pelure Ananas Thé / tisane</p>

JOUR 5	JOUR 6
<p><u>Déjeuner</u> 1 tasse de céréales sèches* Lait de riz Yu Raisins frais Amandes nature 1 once fromage* Jus de pomme, café + 15 ml de lait ou crème</p>	<p><u>Déjeuner</u> 2 rôties* Marmelade Noix de Grenoble non salées Pruneaux séchés 1 café + 15 ml de lait ou crème</p>
<p><u>Dîner</u> Soupe aux légumes maison 2 onces de steak haché, pois verts, carottes, oignons Pomme de terre bouillie sans pelure Poire</p>	<p><u>Dîner</u> Pâtes (250mL), fromage* (30g), poivron, pois chiches*, échalotes, courgettes, tomates Vinaigrette maison Cantaloup et melon</p>
<p><u>Souper</u> Salade avec vinaigrette maison 3 onces (90g) de poulet sauté au gingembre 1 tasse de riz basmati cuit Légumes sautés dans l'huile Noix de cajou non salées Fraises, framboises et bleuets Chocolat noir Limonade</p>	<p><u>Souper</u> Steak (5 onces) Champignons sautés Purée de carottes et pommes de terre Pomme au four avec sirop d'érable</p>

Exemples de collations

- ♦ Fruits frais ou jus
- ♦ Fruits séchés
- ♦ Légumes crus
- ♦ Compotes
- ♦ Maïs soufflé maison sans sel (à partir de maïs en grains)
- ♦ Noix et arachides non salées
- ♦ Beurre d'arachide* avec tranches de pommes ou bâtonnets de carottes
- ♦ Popsicles (fait de jus à 100%)
- ♦ Guimauves, bonbons durs, chocolat noir

Liste d'épicerie (suggestions)

- Sel à marinades (gros sel Windsor)
- ou
- Sel casher (Windsor)
- Pain tranché Gadoua
- Bagel Gadoua
- Pain hamburger Gadoua
- Pois chiches Primo
- Lentilles Primo
- Breuvage au riz "Yu"
- Sorbets aux fruits ou popsicle Delmonte
- Beurre d'arachides Kraft
- Tomates, pâtes de tomates Aylmer ou Delmonte
- Ketchup Heinz
- Céréales Kellogg
- Que de blancs d'œuf, Naturoeuf
- Arachides ou noix non salés
- Fruits frais et / ou congelés
- Légumes frais et / ou congelés
- Fruits en conserve, compotes
- Fruits séchés
- Jus de fruits

