

SAVOIR  
QUOI  
MANGER



# MÉNOPAUSE

21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc, nutritionniste-diététiste, Dt.P.



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION



© Alexandra Leduc et Les Publications Modus Vivendi inc., 2014

LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.

55, rue Jean-Talon Ouest  
Montréal (Québec) H2R 2W8  
CANADA

**groupemodus.com**

Président-directeur général : Marc G. Alain

Directrice éditoriale : Isabelle Jodoin

Adjointe à l'édition et réviseure : Nolwenn Gouezel

Designers graphiques : Émilie Houle, Gabrielle Lecomte et Marianne Lapointe

Photographe des recettes et de l'auteure : André Noël

Styliste culinaire : Gabrielle Dalessandro

Photographies supplémentaires : Dreamstime.com

Correctrice : Linda Nantel

ISBN version imprimée :

978-2-89523-797-6

ISBN versions numériques :

– ePub : 978-2-89776-072-4

– Kindle : 978-2-89776-073-1

– PDF : 978-2-89776-071-7

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2014

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de l'éditeur.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

Financé par le gouvernement du Canada

| **Canada**

**SAVOIR  
QUOI  
MANGER**



# MÉNOPAUSE

**21 JOURS DE MENUS**

Alexandra Leduc, nutritionniste-diététiste, Dt.P.

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>LA MÉNopause</b> .....	<b>9</b>
Petit cours de biologie .....	10
Les symptômes de la ménopause .....	10
Les conséquences de la ménopause .....	11
Les recommandations générales .....	12
<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN</b> .....	<b>15</b>
Adoptez de bonnes habitudes alimentaires .....	16
Prenez toujours des repas équilibrés .....	18
Consommez beaucoup de fibres .....	19
Augmentez votre apport en oméga-3 .....	20
Consommez plus de protéines végétales .....	21
Adoptez les aliments riches en calcium et en vitamines D, K et B <sub>12</sub> .....	22
Choisissez les bons gras .....	24
Modérez votre apport en sodium .....	26
Prenez moins de substances stimulantes .....	27
Mangez moins de sucres raffinés .....	28
<b>RÉCAPITULATIF DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER</b> <b>EN FONCTION DE VOS SYMPTÔMES</b> .....	<b>31</b>
Pour une santé de fer .....	32
Pour réduire les bouffées de chaleur et les perturbations de l'humeur .....	34
Pour améliorer la qualité du sommeil et éviter les insomnies .....	36
Pour réduire la perte de la masse osseuse .....	38
Pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires .....	40
<b>LES MENUS</b> .....	<b>43</b>

<b>LES RECETTES</b> .....	<b><u>67</u></b>
Petits-déjeuners .....	<u>68</u>
Collations .....	<u>80</u>
Plats principaux .....	<u>90</u>
<b>À PROPOS DE L'AUTEURE</b> .....	<b><u>137</u></b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b><u>139</u></b>
<b>RESSOURCES POUR LES FEMMES MÉNOPAUSÉES</b> .....	<b><u>140</u></b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b><u>142</u></b>
<b>TABLEAU DES ÉQUIVALENCES</b> .....	<b><u>143</u></b>





# INTRODUCTION

La ménopause est un grand bouleversement physique et un passage obligé pour toutes les femmes. Mais la prise de poids n'est pas une fatalité et certains symptômes, notamment les bouffées de chaleur, peuvent être réduits grâce à une alimentation appropriée. Celle-ci est primordiale pour préparer le corps à mieux vivre cette transition hormonale et éviter les problèmes de santé liés à la ménopause.

L'objectif de cet ouvrage est de vous permettre d'aborder et de vivre votre ménopause en toute sérénité. Il vous permettra de cuisiner et de manger sainement et simplement tout en vous aidant à mieux gérer vos symptômes et à retrouver votre énergie.

En cas de troubles majeurs altérant significativement votre qualité de vie, il est conseillé de consulter votre médecin.



# LA MÉNOPAUSE

La ménopause, du grec *mênos* (mois) et *pausis* (cessation), n'est pas une pathologie, mais un état physiologique qui marque la fin de la période reproductive chez la femme. Elle fait partie du processus normal de vieillissement et survient habituellement vers l'âge de 50 ans. Ce n'est pas une maladie et elle ne provoque pas les mêmes symptômes chez toutes les femmes.

La ménopause ne commence pas brutalement et c'est pourquoi il est recommandé d'adapter son mode de vie et son alimentation de façon préventive dès la quarantaine.

## PETIT COURS DE BIOLOGIE

La ménopause se caractérise par une interruption physiologique des cycles menstruels due à l'arrêt des sécrétions ovariennes d'œstrogènes et de progestérone. On parle de ménopause lorsqu'une femme n'a plus eu de menstruations pendant douze mois consécutifs.

Les premiers signes de la ménopause apparaissent plusieurs années avant les dernières règles. La préménopause est une période d'irrégularité du cycle féminin qui commence généralement vers 45 ans. Il ne faut pas confondre la préménopause et la périménopause, deux termes souvent employés à tort comme synonymes. La périménopause englobe la fin de cette période d'irrégularité du cycle et l'année suivant l'arrêt définitif des menstruations.

Au cours de la préménopause, le taux d'œstrogènes (principales hormones sexuelles féminines) peut varier de façon importante et l'ovulation devient plus irrégulière. Ce sont les changements hormonaux qui sont responsables des symptômes de la ménopause tels que les troubles du cycle menstruel et les fameuses bouffées de chaleur.

## LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE

L'intensité des symptômes de la ménopause varie d'une femme à l'autre. En voici une liste exhaustive :

- bouffées de chaleur
- sueurs nocturnes
- perturbations du sommeil
- sautes d'humeur
- baisse de la libido
- sécheresse des muqueuses
- vieillissement de la peau

## LES CONSÉQUENCES DE LA MÉNOPAUSE

Une des principales conséquences de la ménopause est la prise de poids. Celle-ci est principalement liée à la chute des œstrogènes, qui entraîne une diminution de la masse musculaire au profit de la masse grasse. L'organisme brûle alors moins d'énergie pour assurer son fonctionnement normal. En moyenne, à la ménopause, une femme a besoin de 100 à 200 calories de moins par jour.

Même si dans la plupart des cas la prise de poids reste minime, en revanche, la silhouette se transforme, car le taux d'hormones féminines diminue. L'organisme a alors tendance à stocker les graisses dans des endroits typiquement masculins, au niveau du ventre, par exemple, plutôt qu'au niveau des cuisses et des fesses.

Quoique désagréable, la prise de poids permet au corps de mieux combattre les maladies et de mieux se protéger contre les risques de fractures. Il est d'ailleurs prouvé qu'une prise de 2 à 5 kg (5 à 10 lb) peut être admise et même souhaitée lors de la ménopause. Par contre, une prise de poids excessive peut engendrer d'autres problématiques qu'il est nécessaire d'éviter comme le cholestérol, le diabète et les problèmes cardiovasculaires.

À la ménopause, la chute hormonale entraîne également une perte de la densité osseuse. Le squelette devient plus fragile et les fractures sont plus fréquentes.

Autre complication liée à la ménopause : l'augmentation des troubles cardiovasculaires. Avant la ménopause, les femmes y sont moins exposées que les hommes, car elles sont protégées par leurs hormones. Mais cette protection relative diminue à la ménopause. Les femmes et les hommes sont alors sur le même pied d'égalité. De saines habitudes de vie sont donc primordiales au cours de cette période.

## LES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

La ménopause est un phénomène naturel qui ne peut être évité. Même s'il existe des traitements hormonaux qui permettent de diminuer certains symptômes, vous devez adopter sans plus tarder de saines habitudes. De nombreuses études montrent qu'une activité physique régulière et une bonne gestion du stress, toutes deux associées à une alimentation équilibrée et variée, peuvent notamment influencer l'intensité et le type de symptômes que subissent les femmes durant cette période charnière.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière permet de conserver une bonne santé osseuse et musculaire en plus d'aider à stabiliser le poids. Elle permet de faire travailler les articulations et le cœur, donc de prévenir les maladies comme l'ostéoporose, l'arthrose et les maladies cardiovasculaires.

### UNE BONNE GESTION DU STRESS

Le stress augmente le nombre de symptômes de la ménopause et accentue leurs effets. Gérer son stress favorise le sommeil et diminue les effets négatifs de l'anxiété sur le corps (prise de poids, fatigue, irritabilité, etc.). Se faire masser, prendre un bon bain, faire du yoga ou de la méditation sont autant de solutions qui peuvent vous aider à mieux contrôler votre stress.

### DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Bien manger, ce n'est pas seulement bien choisir les ingrédients, mais aussi bien les cuisiner et savoir quand les manger. Dans le chapitre suivant, vous trouverez une dizaine de recommandations à suivre avant, pendant et après la ménopause.





# RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

## au quotidien

Les recommandations proposées dans ce chapitre visent à diminuer les symptômes les plus fréquemment rencontrés lors de la périménopause et de la ménopause. Adaptez votre alimentation au type et à la fréquence de vos symptômes, car ils sont différents d'une personne à l'autre. Veillez toutefois à bien suivre les recommandations concernant la santé osseuse et cardiovasculaire.

Si vous avez des doutes ou si vous avez de la difficulté à équilibrer votre alimentation, il est fortement conseillé de rencontrer une nutritionniste.

### LISTE DES RECOMMANDATIONS :

1. Adoptez de bonnes habitudes alimentaires
2. Prenez toujours des repas équilibrés
3. Consommez beaucoup de fibres
4. Augmentez votre apport en oméga-3
5. Consommez plus de protéines végétales
6. Adoptez les aliments riches en calcium et en vitamines D, K et B<sub>12</sub>
7. Choisissez les bons gras
8. Modérez votre apport en sodium
9. Prenez moins de substances stimulantes
10. Mangez moins de sucres raffinés

# 1 ADOPTEZ DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

La ménopause s'accompagne souvent d'une prise de poids, ce qui n'est pas très agréable. Il faut par contre comprendre que le poids n'est pas le seul gage de santé. Une alimentation équilibrée et de l'activité physique régulière vous permettront de maintenir une bonne santé même si votre poids est un peu plus élevé qu'auparavant. L'important est de prendre de bonnes habitudes de vie et de ne pas entrer dans le cycle infernal des régimes.

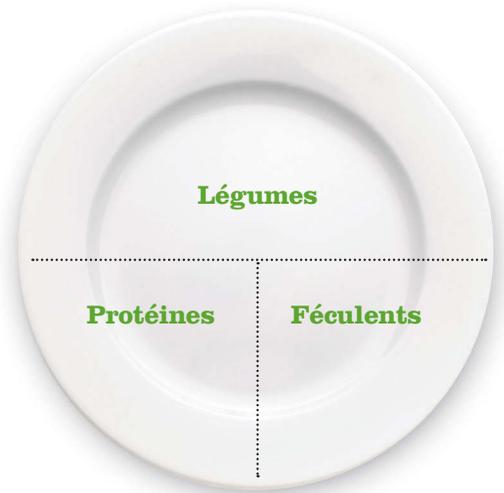


## Conseils pour mieux gérer votre poids

- Réduisez vos portions, car vos besoins en énergie diminuent avec la ménopause. Mangez lentement et réservez-vous au besoin.
- Consommez trois petits repas par jour à heures fixes. Au besoin, ajoutez trois collations (dans la matinée, l'après-midi et la soirée). Il est préférable de ne pas surcharger l'organisme en consommant des petits repas. Les trois repas et les trois collations permettent de bien répartir les glucides dans la journée en apportant à l'organisme une énergie constante. Ainsi, vous combattrez plus facilement les bouffées de chaleur, la somnolence et le manque d'énergie.
- À l'inverse, ne sautez pas de repas. Cela vous évitera d'avoir des rages alimentaires et vous permettra de mieux contrôler votre énergie et votre poids.
- Écoutez votre corps et respectez votre faim et votre satiété. Ne mangez pas lorsque vous n'avez pas faim et cessez de manger lorsque vous êtes rassasié même s'il reste de la nourriture dans votre assiette.
- Prenez des repas équilibrés (voir [p. 18](#)) en évitant les sucres raffinés (voir [p. 28](#)), les matières grasses (voir [p. 24](#)) ainsi que le sel, qui favorise la rétention d'eau.
- Pour vos collations, choisissez des fruits, crudités, noix et graines, yogourt, boisson de soya, etc.
- Évitez les régimes qui font perdre du poids mais qui, la plupart du temps, font reprendre encore plus de kilos après coup.
- Évitez les aliments allégés qui donnent un faux sentiment de sécurité et qui souvent, au final, entraînent une surconsommation de calories.

## 2 PRENEZ TOUJOURS DES REPAS ÉQUILIBRÉS

Vous devez maintenir une alimentation équilibrée au cours de chaque repas.



Prenez le temps de vous préparer une assiette équilibrée le midi et le soir. Choisissez une source de protéines pauvre en matière grasse qui comblera le quart de votre assiette. C'est suffisant pour apporter les protéines et les nutriments dont vous avez besoin.

Remplissez l'autre quart de votre assiette avec des féculents de grains entiers.

Garnissez la moitié restante de votre assiette de légumes sous différentes formes (crudités, salades, légumes cuits à la vapeur, soupes, etc.).

Fiez-vous à votre faim pour la portion que vous devez mettre dans votre assiette. Essayez de manger de tout, mais ne vous forcez pas pour terminer si vous n'avez plus faim. Si vous avez un petit appétit, vous devez particulièrement veiller à consommer des aliments variés tous les jours, et ce, dans les trois groupes (protéines, féculents et légumes) à chaque repas.

Complétez les repas avec un dessert nutritif, à moins que vous ne décidiez de prendre une collation nutritive plus tard dans la journée ou la soirée.

## 3 CONSOMMEZ BEAUCOUP DE FIBRES

Les fibres régularisent non seulement le transit intestinal, mais aussi la glycémie dans le sang et elles abaissent jusqu'à 25 % le taux de ghréline, une hormone produite par l'estomac qui stimule l'appétit. Certaines fibres (les fibres solubles que l'on trouve par exemple dans l'avoine, l'orge, le millet, le quinoa et les graines de chia) permettent également de réduire le taux de cholestérol sanguin. Une alimentation riche en fibres vous permettra donc de mieux contrôler votre énergie, votre faim et votre poids tout en limitant le risque de maladies cardiovasculaires.

Il est recommandé de boire beaucoup d'eau dans le cadre d'une alimentation riche en fibres : au moins 1 à 1,5 litres (4 à 6 verres) par jour.

### Conseils pour augmenter les fibres dans votre alimentation

- Choisissez des pâtes de blé entier ou, si vous n'aimez pas les pâtes brunes, faites moitié pâtes blanches, moitié pâtes brunes dans votre assiette.
- Choisissez du riz blanc à grain long ou du riz brun renfermant au moins 2 g de fibres par portion de 100 g (½ tasse).
- Consommez au moins quatre portions de légumes par jour.
- Consommez une poignée de noix ou d'amandes par jour.
- Ajoutez des graines de lin moulues, des graines de chia, du son de blé, du son d'avoine, des céréales All-Bran ou All-Bran Buds à vos yogourts, préparations pour crêpes, gâteaux, muffins maison et céréales pour le petit-déjeuner.
- Variez vos sources de produits céréaliers avec de l'avoine (gruau le matin), du quinoa, de l'orge, du couscous de blé entier, du boulgour, du sarrasin et du millet.

## 4 AUGMENTEZ VOTRE APPORT EN OMÉGA-3

Les oméga-3 sont réputés pour protéger la santé cardiovasculaire et cérébrale. Des études démontrent que la consommation d'oméga-3 (qui est une bonne source de gras) est également intéressante pour réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur ainsi que pour contrôler l'humeur et réguler la tension artérielle.

Pour réduire les bouffées de chaleur – l'un des symptômes les plus inconfortables de la ménopause avec les perturbations de l'humeur –, il est recommandé de consommer trois ou quatre fois par semaine des poissons gras riches en oméga-3. Au besoin, il peut être recommandé de compléter avec 1 ou 2 capsules contenant 500 mg d'oméga-3 par jour. Pour plus d'information ou pour l'évaluation de votre alimentation, il est recommandé de rencontrer une nutritionniste qui saura évaluer vos besoins nutritionnels.

### **Quelques aliments riches en oméga-3 à privilégier :**

- Poissons gras (saumon, thon, hareng, maquereau, sardines, crevettes, huîtres)
- Graines de chia, de lin moulues, de citrouille et de chanvre
- Noix de Grenoble
- Huiles de canola et de lin

## 5 CONSOMMEZ PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Consommer des protéines permet de prévenir la fonte musculaire et améliore la santé du système immunitaire. Toutefois, les protéines animales sont reconnues pour contenir davantage de gras saturés (mauvais gras), lesquels augmenteraient les risques de troubles lipidiques (notamment le cholestérol) et cardiovasculaires. La viande rouge est également reconnue pour augmenter le risque de certains cancers. C'est pourquoi les protéines végétales sont intéressantes. Riches en fibres, en bons gras et souvent plus faibles en calories, ce sont des aliments rassasiants qui limitent le grignotage entre les repas. Il est particulièrement recommandé de varier les sources de protéines végétales dans son alimentation.

En ce qui concerne les protéines de source animale, choisissez de préférence les viandes de coupes maigres et diminuez le nombre de portions consommées par semaine (deux à trois maximum). Préférez les poissons, les fruits de mer et les œufs. Vous pouvez consommer jusqu'à 7 œufs par semaine si vous ne souffrez pas de cholestérol élevé, sinon il est recommandé d'en consommer 4 ou moins par semaine.

### **Les principales sources de protéines végétales :**

- Légumineuses (haricots rouges, noirs ou blancs, lentilles, haricots de Lima, lupins, pois chiches)
- Noix et graines (amandes, noisettes, noix du Brésil, graines de soya, de tournesol, de lin et de chia)
- Produits dérivés du soya (tofu soyeux, tofu ordinaire, edamame)

## 6 ADOPTEZ LES ALIMENTS RICHES EN CALCIUM ET EN VITAMINES D, K ET B<sub>12</sub>

La perte de la masse osseuse, laquelle peut mener à l'ostéoporose si elle n'est pas contrôlée, est l'une des conséquences de la ménopause. Pour diminuer le risque d'ostéoporose, consommez régulièrement des aliments riches en calcium et en vitamines D, K et B<sub>12</sub>.

### LE CALCIUM

Il participe à la construction et au maintien de la masse osseuse. Cependant, certains aliments limitent l'assimilation du calcium. Par exemple, le sel et la caféine favorisent la perte calcique; il est donc recommandé d'en limiter la consommation.

#### **Les principales sources de calcium :**

- Produits laitiers (fromage, lait, yogourts, lait de chèvre)
- Protéines végétales (tofu, boissons de soya enrichies, haricots noirs, haricots blancs)
- Poissons (sardines, saumon en conserve)
- Légumes (chou cavalier, brocoli)

### LA VITAMINE D

Elle favorise l'absorption du calcium en permettant de le fixer sur les os. La vitamine D est principalement synthétisée par la peau grâce aux rayons du soleil. Une petite partie provient de l'alimentation.

#### **Les principales sources alimentaires de vitamine D :**

- Poissons (saumon, truite, thon, doré)
- Lait et les substituts (lait de vache, boissons de soya enrichies, boissons d'amandes enrichies)

## LA VITAMINE K

Associée à la vitamine D et au calcium, la vitamine K permet une meilleure récupération de la densité osseuse et ralentit la fonte osseuse.

### **Les principales sources de vitamine K :**

- Légumes feuillus (chou cavalier, épinards, bette à carde, mesclun, laitue Boston, chou chinois)
- Légumes verts (haricots verts, brocoli, choux de Bruxelles, asperges)
- Fruits (kiwis)

## LA VITAMINE B<sub>12</sub>

Elle est essentielle à la régulation de l'équilibre hormonal pendant la ménopause.

### **Les principales sources alimentaires de vitamine B<sub>12</sub> :**

- Poissons et fruits de mer (thon, sardines, saumon, truite, crevettes, palourdes, huîtres, crabe)
- Protéines animales (bœuf, œufs)

Ostéoporose Canada recommande à toutes les personnes de 50 ans et plus de consommer chaque jour un supplément de vitamine D de 800 à 2000 UI et un supplément de calcium de 500 mg à 1000 mg (selon la consommation de calcium alimentaire). Pour plus d'information ou pour l'évaluation de votre alimentation, il est recommandé de rencontrer une nutritionniste qui saura évaluer vos besoins nutritionnels.

# 7 CHOISISSEZ LES BONS GRAS

## ÉVITEZ LES GRAS TRANS

Les gras trans ont un effet doublement nocif sur la santé cardiovasculaire. En plus d'augmenter le cholestérol LDL, souvent appelé « mauvais » cholestérol parce qu'il favorise l'accumulation de plaque dans les artères, ils diminuent le cholestérol HDL, appelé « bon » cholestérol. On trouve principalement ces gras dans les produits préparés du commerce, notamment dans certains produits de boulangerie (biscuits, pâtisseries, muffins, barres tendres, craquelins, pâtes à tarte et à crêpes), mais aussi dans les sauces préparées, les pâtés (tourtes), les aliments frits de restauration rapide et les margarines partiellement hydrogénées.

Pour savoir rapidement si un produit contient des gras trans, il suffit de lire le tableau de valeur nutritive figurant sur les emballages. La mention 0 g doit figurer juste à côté du mot « trans ».

<b>Valeur nutritive</b>	
pour 4 portions	
<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
<b>Calorie</b> 240	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
saturés 0,3 g	
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 90 mg	4 %
<b>Glucides</b> 51 g	5 %
Fibres 3 g	21 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 2 g	
Vitamines A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 7 %

## **DIMINUEZ LES GRAS SATURÉS**

La grande consommation de gras saturés est une des raisons de l'augmentation des problèmes cardiovasculaires et du cholestérol. Les gras saturés se trouvent principalement dans les produits d'origine animale. Il est donc intéressant de diminuer sa consommation de viande, de beurre, de shortening et de produits transformés commercialement en les remplaçant par des sources de bons gras.

## **PRÉFÉREZ LES BONS GRAS**

Recherchez les gras monoinsaturés et polyinsaturés, qui sont les bons gras à intégrer en grande quantité dans votre alimentation. Ils aident à garder le cerveau en bonne santé en plus d'aider à contrôler le bon cholestérol.

### **Les différentes sources de bons gras :**

- **Huiles**  
Huile de canola, huile d'olive extravierge, huile de tournesol, huile de lin, etc.
- **Noix et graines**  
Amandes, noix de Grenoble, noix de cajou, graines de lin, graines de chia, graines de tournesol, etc.
- **Poissons et fruits de mer**  
Saumon, thon, hareng, truite, sardines, crevettes, huîtres, etc.
- **Produits du soya**  
Tofu, edamame, boissons de soya nature

## 8 MODÉREZ VOTRE APPORT EN SODIUM

Pour prévenir et même diminuer l'hypertension artérielle, reconnue comme étant un facteur de risque important dans les maladies cardiovasculaires, il est recommandé de modérer votre apport en sodium qui, de surcroît, favorise la rétention d'eau.

Diminuez votre consommation d'aliments préparés du commerce, de bouillons, de croustilles et de jus de légumes. Vérifiez la teneur en sodium des aliments et privilégiez ceux qui contiennent moins de 15 % de la valeur quotidienne (% VQ) de sodium par portion.

<b>Valeur nutritive</b>	
pour 4 portions	
<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
<b>Calorie</b> 240	
<b>Lipides</b> 2 g	3 %
saturés 0,3 g	
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 90 mg	4 %
<b>Glucides</b> 51 g	5 %
Fibres 3 g	21 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 2 g	
Vitamines A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 7 %

Évitez de consommer trop de sel ajouté (à la cuisson et à table) et d'assaisonnements à teneur élevée en sodium. Privilégiez les herbes pour rehausser le goût de vos plats.

## 9 PRENEZ MOINS DE SUBSTANCES STIMULANTES

Les substances stimulantes, comme le café, le thé, le chocolat et l'alcool, peuvent déclencher des bouffées de chaleur au même titre qu'un repas trop copieux, le sucre et les plats épicés.

Évitez de prendre des boissons contenant de l'alcool ou de la caféine, surtout à jeun ou entre les repas. Elles peuvent engendrer une fluctuation du taux de sucre sanguin et provoquer ainsi des bouffées de chaleur.

Sachez que la caféine et l'alcool nuisent également à l'absorption du calcium dans les os et qu'ils sont particulièrement contre-indiqués pendant la ménopause.



# 10 MANGEZ MOINS DE SUCRES RAFFINÉS

La consommation de sucres concentrés augmente le risque de troubles lipidiques (triglycérides élevés) et engendre une fluctuation de la glycémie. Elle provoque une hausse rapide du taux de glucose sanguin suivie d'une baisse qui peut non seulement provoquer des bouffées de chaleur, mais aussi causer de l'irritabilité, un manque de concentration et une humeur dépressive.

Les sucres concentrés sont des calories « vides », c'est-à-dire que vous consommez des calories sans vous sentir rassasié pour autant. Par conséquent, vous mangez plus et la gestion de votre poids devient encore plus difficile.

## **Quelques aliments riches en sucres raffinés à éviter :**

- Biscuits, gâteaux, tartes, crèmes glacées et popsicles
- Sucre blanc, miel, sirop d'érable et sirop d'agave
- Boissons gazeuses, jus et cocktails aux fruits
- Bonbons et friandises au chocolat
- Pâtisseries et gâteaux

## **Autres aliments à éviter :**

Évitez également les produits céréaliers raffinés (blancs) qui ne contiennent pas de fibres pouvant contribuer à l'hypoglycémie et à la prise de poids :

- Pain blanc en tranches, pains blancs à hamburgers et à hot-dogs, pâtes alimentaires blanches, riz blanc, pâte à pizza, beignets, muffins du commerce, gaufres et croissants
- Céréales pour le petit-déjeuner sans fibres et sucrées

## Conseils pour réduire les sucres raffinés dans votre alimentation

- Évitez les aliments cités précédemment.
- Renoncez aux desserts du commerce.
- Apprenez à lire les étiquettes nutritionnelles et à regarder la liste des ingrédients. Recherchez des produits où le sucre ne figure pas dans les trois premiers ingrédients de la liste.
- Préférez l'eau du robinet ou l'eau minérale aux jus et aux boissons gazeuses, même si elles sont étiquetées « diète » ou « sans sucre ajouté ».
- Cuisinez le plus souvent possible vos repas et collations, et réduisez de moitié le sucre demandé dans les recettes. Vous pourriez également choisir de la compote de pommes sans sucre ajouté pour remplacer le sucre dans certaines recettes.
- Cuisinez avec de bons ingrédients de base comme les légumes, les fruits et les produits céréaliers de grains entiers plutôt que des produits blancs.
- N'ajoutez pas de sucre blanc (ou essayez de le diminuer) dans les céréales, le café et le thé.



## RÉCAPITULATIF

### **des aliments à privilégier et à éviter en fonction de vos symptômes**

La ménopause se traduit par différents symptômes pouvant varier d'une femme à l'autre. Elle est également, pour toutes, un des facteurs de risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires.

Vous devez donc adapter votre alimentation au type et à la fréquence de vos symptômes tout en suivant les recommandations concernant la santé osseuse et cardiovasculaire.

Pour vous faciliter la tâche, vous trouverez dans cette section les aliments à privilégier et à éviter pour :

- une santé de fer;
- réduire les bouffées de chaleur et les perturbations de l'humeur;
- améliorer la qualité du sommeil et éviter les insomnies;
- réduire la perte de la masse osseuse;
- réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

# POUR UNE SANTÉ DE FER

## LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

---

### **Produits céréaliers de grains entiers**

Pain de grains entiers, pâtes de blé entier, riz brun à grain long, couscous de blé entier, avoine, son d'avoine, quinoa, orge, millet, sarrasin, épeautre.

### **Légumineuses**

Lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, haricots rouges.

### **Légumes**

Une variété de légumes remplissant la moitié de l'assiette à chaque repas.  
Au moins quatre portions par jour.

### **Fruits frais**

Une variété de fruits : au moins deux portions par jour.

### **Poissons et fruits de mer**

Saumon, thon, sardine, hareng, crevettes, huîtres.  
Au minimum deux fois par semaine.

### **Protéines animales maigres**

Poulet, bœuf maigre, œuf, porc.  
Moins de trois portions par semaine.

### **Protéines végétales**

Boisson de soya, tofu, noix de tournesol, noix de soya, noix de Grenoble, amandes (une poignée de noix ou d'amandes par jour), les graines de lin moulues, les graines de chia et les graines de chanvre.

### **Huiles végétales**

Huile d'olive, huile de canola, huile de tournesol.

### **Plats cuisinés à la vapeur, en papillote ou grillés**

### **Desserts maison préparés avec moins de sucre**

### **Produits laitiers maigres**

Lait 1 %, fromage 20 % M.G. et moins, yogourt.

## LES ALIMENTS À ÉVITER

---

### **Sucres raffinés**

Sucre blanc, bonbons, confiture, miel, sirop d'érable, pâtisseries, biscuits, céréales à petit-déjeuner sucrées, gâteaux, beignets, crèmes glacées, sorbets, fruits confits, chocolat, boissons gazeuses, jus ou cocktails de fruits, pâtes à pizza, pain blanc, pâtes blanches.

### **Graisses animales**

Beurre, saindoux, charcuterie, viandes grasses, fromage, crème 35 % M.G.

### **Aliments très salés**

Charcuterie, biscuits d'apéritif, soupes en conserve, jus de légumes, marinades.

### **Aliments riches en gras**

Fritures, croustilles, aliments panés, pâtisseries, pâtés, tartes, sauces à base de crème.



# POUR RÉDUIRE LES BOUFFÉES DE CHALEUR

## et les perturbations de l'humeur

Évitez les repas trop copieux.

### LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

---

#### **Poissons gras**

Saumon, thon, sardine, hareng, crevettes, huîtres.

Trois à quatre fois par semaine.

#### **Graines et noix**

Graines de lin, de chia, de chanvre, noix de Grenoble.

Les graines de soya peuvent également soulager certaines personnes.



## LES ALIMENTS À ÉVITER

---

### **Plats épicés**

### **Sucres raffinés**

Sucre blanc, bonbons, confiture, miel, sirop d'érable, pâtisseries, biscuits, céréales à petit-déjeuner sucrées, gâteaux, beignets, crèmes glacées, sorbets, fruits confits, chocolat, boissons gazeuses, jus ou cocktails de fruits, pâtes à pizza, pain blanc, pâtes blanches.

### **Café, thé et alcool**

# POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

## et éviter les insomnies

Évitez les repas trop copieux le soir.

### LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER (LE SOIR)

---

#### **Poissons gras**

Saumon, truite, huîtres, crevettes.

#### **Produits céréaliers de grains entiers**

Pain de grains entiers, pâtes de blé entier, riz brun à grain long, couscous de blé entier, avoine, son d'avoine, quinoa, orge, millet, sarrasin, épeautre.

## LES ALIMENTS À ÉVITER (LE SOIR)

---

**Matières grasses**

**Café, thé et alcool**



# POUR RÉDUIRE LA PERTE

## de la masse osseuse

### LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

---

#### **Produits dérivés du soya**

Tofu, boissons de soya enrichies en calcium et en vitamine D.

#### **Produits laitiers pauvres en matières grasses**

Fromage, lait, yogourts.

#### **Poissons**

Sardines, saumon, thon, truite, doré, palourdes, huîtres, crabe, crevettes.

#### **Légumineuses**

Haricots noirs, haricots blancs.

#### **Légumes**

Chou cavalier, chou chinois, épinards, haricots verts, bette à carde, brocoli, choux de Bruxelles, asperges, mesclun, laitue Boston.

## LES ALIMENTS À ÉVITER

---

**Sodium**

**Café, alcool et boissons gazeuses**



# POUR RÉDUIRE LE RISQUE

## de maladies cardiovasculaires

### LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

---

#### **Poissons gras**

Saumon, thon, sardine, hareng, crevettes, huîtres.  
Trois à quatre fois par semaine.

#### **Fruits et légumes**

Au moins cinq portions par jour (une portion équivaut à environ 125 ml / ½ tasse).

#### **Huiles végétales**

Huile d'olive, huile de canola.

#### **Légumineuses**

Haricots rouges, noirs ou blancs, lentilles, haricots de Lima, lupins, pois chiches.

#### **Noix et graines**

Amandes, noisettes, noix du Brésil, noix de cajou, graines de soya, de tournesol et de lin.

#### **Produits céréaliers riches en fibres solubles**

Pain d'avoine, gruau, quinoa, graine de chia, orge, riz à grain long.

#### **Produits dérivés du soya**

Tofu soyeux, tofu ordinaire, edamame.

#### **Viandes maigres**

Deux à trois fois maximum par semaine.

## LES ALIMENTS À ÉVITER

---

### **Aliments très salés**

Charcuterie, biscuits d'apéritif, soupes en conserve, jus de légumes, marinades.

### **Gras trans**

Margarines, aliments frits de restauration rapide, sauces préparées, pâtés (tourtes) du commerce, produits de boulangerie, pâtes à tarte et à crêpes, pâtisseries (biscuits, pâtisseries, muffins, barres tendres, craquelins).

### **Sucres raffinés**

Sucre blanc, bonbons, confiture, miel, sirop d'érable, pâtisseries, biscuits, céréales à petit-déjeuner sucrées, gâteaux, beignets, crèmes glacées, sorbets, fruits confits, chocolat, boissons gazeuses, jus ou cocktails de fruits, pâtes à pizza, pain blanc, pâtes blanches.





# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été élaborés afin que vous ayez tous les nutriments et l'énergie nécessaires pour chaque journée. Les repas et collations sont interchangeables d'une journée à l'autre.

Vous remarquerez également que les repas du midi sont la plupart du temps les restes du soir précédent. Vous devez donc ajuster les portions en doublant au besoin vos recettes pour avoir des restes pour le lendemain.

Fiez-vous à votre faim pour savoir quelle portion mettre dans votre assiette. Essayez de manger de tout, mais ne vous forcez pas pour terminer si vous n'avez plus faim. Si vous avez un petit appétit, consommez à chaque repas une variété d'aliments des trois groupes (protéines, féculents et légumes).

Planifiez votre semaine avec les menus et préparez votre liste d'épicerie pour acheter les ingrédients qu'il vous manque pour préparer les recettes.



# JOUR 1

## MATIN



1 ou 2 tranches de pain d'avoine  
15 g (1 c. à soupe) de beurre de noix  
1 banane

### Collation

2 clémentines



## MIDI



Salade de quinoa ensoleillée ([p. 90](#))

### Collation

1 yogourt aux fruits



## SOIR



2 mini quiches ([p. 93](#))  
servies avec du brocoli et 1 ou 2 tranches de pain grillées

### Collation

90 g (½ tasse) de pêches en conserve



# JOUR 2

## MATIN



1 muffin à la salade de fruits ([p. 80](#))  
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature

### Collation

125 g (½ tasse) de compote  
de pommes sans sucre ajouté



## MIDI



2 mini quiches ([p. 93](#))  
servies avec du brocoli et 1 ou 2 tranches de pain grillées

### Collation

10 amandes  
1 poire



## SOIR



Pizza au poulet à la sauce barbecue ([p. 94](#))  
servie avec une salade verte

### Collation

45 g (½ tasse) de céréales d'avoine  
125 ml (½ tasse) de lait ou  
de boisson de soya nature



# JOUR 3

## MATIN



Gruau complètement banane ([p. 68](#))

### Collation

80 g (½ tasse) de raisins  
35 g (¼ tasse) de graines de tournesol



## MIDI



Pizza au poulet à la sauce barbecue ([p. 94](#))  
servie avec une salade verte

### Collation

1 yogourt aux fruits



## SOIR



Filets de sole aux zestes d'agrumes ([p. 96](#))  
servis avec du couscous, du brocoli et des haricots verts

### Collation

1 pêche



# JOUR 4

## MATIN



180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de céréales d'avoine  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait ou de boisson de soya nature  
1 poire

### Collation

1 muffin à la salade de fruits ([p. 80](#))



## MIDI



Filets de sole aux zestes d'agrumes ([p. 96](#))  
servis avec du couscous, du brocoli et des haricots verts

### Collation

1 orange



## SOIR



Pain de lentilles ([p. 98](#))  
servi avec une salade de légumes

### Collation

1 yogourt aux fruits  
2 petits biscuits secs



# JOUR 5

## MATIN



175 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de fromage cottage  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fruits frais  
1 tranche de pain au kamut ou au son d'avoine

### Collation

1 muffin à la salade de fruits ([p. 80](#))



## MIDI



Pain de lentilles ([p. 98](#))  
servi avec une salade de légumes  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait ou de boisson de soya nature

### Collation

80 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'ananas



## SOIR



Brochettes de bœuf à la coréenne ([p. 100](#))  
servies avec du riz brun

### Collation

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait ou  
de boisson de soya nature



# JOUR 6

## MATIN



Parfait aux framboises ([p. 70](#))

### Collation

80 g (½ tasse) de raisins

25 g (1 oz) de fromage pauvre  
en matière grasse



## MIDI



Brochettes de bœuf à la coréenne ([p. 100](#))  
servies avec du riz brun

### Collation

1 yogourt aux fruits



## SOIR



Truite sur lit de riz ([p. 102](#))  
servie avec des asperges

### Collation

1 banane

10 amandes



# JOUR 7

## MATIN



Œufs sur croûtons à l'ail ([p. 72](#))  
1 orange

### Collation

1 poire



## MIDI



Truite sur lit de riz ([p. 102](#))  
servie avec des asperges

### Collation

1 muffin à la salade de fruits ([p. 80](#))



## SOIR



Couscous du Moyen-Orient ([p. 104](#))

### Collation

1 portion de pouding à l'orange  
et à la vanille ([p. 83](#))



# JOUR 8

## MATIN



½ bagel de grains entiers  
25 g (1 oz) de fromage pauvre en matière grasse  
15 g (1 c. à soupe) de confiture pauvre en sucre  
1 banane

### Collation

1 orange



## MIDI



Couscous du Moyen-Orient ([p. 104](#))

### Collation

1 portion de pouding à l'orange  
et à la vanille ([p. 83](#))



## SOIR



Pâtes au poulet balsamique ([p. 106](#))  
servies avec une salade de légumes  
(pivrons, tomates et avocat)

### Collation

Parfait aux framboises ([p. 70](#))



# JOUR 9

## MATIN



65 g (¼ tasse) de céréales d'avoine  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature  
1 orange

### Collation

1 galette aux pêches ([p. 84](#))

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson  
de soya nature



## MIDI



Pâtes au poulet balsamique ([p. 106](#))  
servies avec une salade de légumes  
(poivrons, tomates et avocat)

### Collation

1 poire



## SOIR



Bruschettas à la salade de haricots ([p. 108](#))

### Collation

1 yogourt aux fruits  
2 petits biscuits secs



# JOUR 10

## MATIN



1 tranche de pain aux pommes et aux noix de Grenoble ([p. 86](#))

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature  
1 banane

### Collation

125 g (½ tasse) de compote de fruits sans sucre ajouté



## MIDI



Bruschettas à la salade de haricots ([p. 108](#))

### Collation

1 galette aux pêches ([p. 84](#))

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



## SOIR



4 mini crêpes salées ([p. 111](#))  
servies avec une salade de légumes (tomates, concombre et olives)

### Collation

1 poire



# JOUR 11

## MATIN



1 ou 2 tranches de pain de seigle ou d'avoine  
15 g (1 c. à soupe) de beurre de noix

### Collation

1 banane



## MIDI



4 mini crêpes salées ([p. 111](#))  
servies avec une salade de légumes  
(tomates, concombre et olives)

### Collation

10 amandes  
1 pomme



## SOIR



Potage tout-en-un ([p. 112](#))

### Collation

1 yogourt aux fruits



# JOUR 12

## MATIN



1 frappé réveille-matin ([p. 74](#))

### Collation

1 orange



## MIDI



Potage tout-en-un ([p. 112](#))

### Collation

30 g (¼ tasse) de mélange de graines de tournesol et de canneberges séchées



## SOIR



Saumon glacé au miel ([p. 114](#))  
servi avec du millet, du brocoli et des petits pois

### Collation

45 g (½ tasse) de céréales d'avoine  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



# JOUR 13

## MATIN



Gruau complètement banane ([p. 68](#))

### Collation

1 tranche de pain aux pommes  
et aux noix de Grenoble ([p. 86](#))



## MIDI



Saumon glacé au miel ([p. 114](#))  
servi avec du millet, du brocoli et des petits pois

### Collation

1 nectarine



## SOIR



Salade niçoise ([p. 116](#))  
servie avec des biscottes ou des croûtons  
de pain de grains entiers

### Collation

20 g (2 tasses) de pop-corn maison



# JOUR 14

## MATIN



Quinoa déjeuner ([p. 76](#))

### Collation

125 g (½ tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté



## MIDI



Mousse de thon ([p. 119](#))  
servie avec des craquelins de grains entiers et des crudités

### Collation

10 amandes  
1 poire



## SOIR



Sauté de bœuf à l'orientale ([p. 120](#))  
servi avec des nouilles soba et des légumes

### Collation

Parfait aux framboises ([p. 70](#))



# JOUR 15

## MATIN



175 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de fromage cottage  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de fruits frais  
1 tranche de pain au kamut ou au son d'avoine

### Collation

1 ou 2 bouchées énergie au  
beurre d'arachide ([p. 88](#))



## MIDI



Sauté de bœuf à l'orientale ([p. 120](#))  
servi avec des nouilles soba et des légumes

### Collation

10 amandes  
1 poire



## SOIR



Falafels épicés ([p. 122](#))  
servis avec du riz et du brocoli

### Collation

80 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'ananas  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait ou de boisson  
de soya nature



# JOUR 16

## MATIN

1 frappé réveille-matin ([p. 74](#))



### Collation

1 tranche de pain aux pommes  
et aux noix de Grenoble ([p. 86](#))



## MIDI

Falafels épicés ([p. 122](#))  
servis avec du riz et du brocoli



### Collation

1 orange



## SOIR

Papillote de fruits de mer ([p. 124](#))  
servie avec du couscous, des carottes,  
du céleri et du poivron



### Collation

1 yogourt aux fruits



# JOUR 17

## MATIN



1 yogourt aux fruits  
30 g (¼ tasse) de granola maison ([p. 78](#))  
1 orange

### Collation

1 galette aux pêches ([p. 84](#))  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson  
de soya nature



## MIDI



Papillote de fruits de mer ([p. 124](#))  
servie avec du couscous, des carottes,  
du céleri et du poivron

### Collation

125 g (½ tasse) de compote  
de pommes sans sucre ajouté



## SOIR



Salade à la mandarine et au poulet ([p. 126](#))

### Collation

45 g (½ tasse) de céréales d'avoine  
125 ml (½ tasse) de lait ou  
de boisson de soya nature



# JOUR 18

## MATIN



65 g (¼ tasse) de céréales d'avoine  
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature  
1 pomme

### Collation

1 yogourt aux fruits



## MIDI



Salade à la mandarine et au poulet ([p. 126](#))

### Collation

1 ou 2 bouchées énergie au  
beurre d'arachide ([p. 88](#))



## SOIR



1 sandwich grillé aux œufs ([p. 128](#))  
servi avec une salade de légumes  
(chou-fleur, concombre et tomates cerises)

### Collation

1 banane



# JOUR 19

## MATIN



Quinoa déjeuner ([p. 76](#))

### Collation

1 poire



## MIDI



Mousse de thon ([p. 119](#))  
servie avec des craquelins et des crudités

### Collation

60 g (½ tasse) de yogourt grec  
nature avec un filet de miel

80 g (½ tasse) de fraises



## SOIR



Coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre ([p. 131](#))

### Collation

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson  
de soya nature



# JOUR 20

## MATIN



1 tranche de pain aux pommes et aux noix de Grenoble ([p. 86](#))

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature

### Collation

80 g (½ tasse) d'ananas



## MIDI



Coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre ([p. 131](#))

### Collation

35 g (¼ tasse) de graines de tournesol  
1 pomme



## SOIR



Salade fraîche aux pois chiches grillés ([p. 132](#))  
servie avec des chips de pitas

### Collation

60 g (½ tasse) de yogourt grec nature  
avec un filet de miel



# JOUR 21

## MATIN



1 ou 2 tranches de pain de seigle ou d'avoine  
15 g (1 c. à soupe) de beurre de noix

### Collation

1 pêche



## MIDI



Salade fraîche aux pois chiches grillés ([p. 132](#))  
servie avec des chips de pitas

### Collation

1 yogourt aux fruits



## SOIR



Saumon aux noix ([p. 135](#))  
servi avec du couscous, des haricots verts  
et des champignons

### Collation

1 ou 2 bouchées énergie au  
beurre d'arachide ([p. 88](#))





# LES RECETTES

## 34 IDÉES SANTÉ

Tout au long de ce chapitre, vous trouverez des capsules INFO MÉNOPAUSE qui vous renseigneront sur les avantages de plusieurs aliments pour votre santé, la gestion de votre poids et des symptômes de la ménopause.

### PETITS-DÉJEUNERS

Gruau complètement banane .....	<a href="#">68</a>
Parfait aux framboises .....	<a href="#">70</a>
Œufs sur croûtons à l'ail .....	<a href="#">72</a>
Frappés réveille-matin .....	<a href="#">74</a>
Quinoa déjeuner.....	<a href="#">76</a>
Granola maison.....	<a href="#">78</a>

### COLLATIONS

Muffins à la salade de fruits .....	<a href="#">80</a>
Pouding à l'orange et à la vanille .....	<a href="#">83</a>
Galettes aux pêches .....	<a href="#">84</a>
Pain aux pommes et aux noix de Grenoble .....	<a href="#">86</a>
Bouchées énergie au beurre d'arachide .....	<a href="#">88</a>

### PLATS PRINCIPAUX

Salade de quinoa ensoleillée .....	<a href="#">90</a>
Mini quiches.....	<a href="#">93</a>
Pizza au poulet à la sauce barbecue.....	<a href="#">94</a>
Filets de sole aux zestes d'agrumes .....	<a href="#">96</a>
Pain de lentilles .....	<a href="#">98</a>

Brochettes de bœuf à la coréenne...	<a href="#">100</a>
Truite sur lit de riz.....	<a href="#">102</a>
Couscous du Moyen-Orient .....	<a href="#">104</a>
Pâtes au poulet balsamique.....	<a href="#">106</a>
Bruschettas à la salade de haricots .....	<a href="#">108</a>
Mini crêpes salées .....	<a href="#">111</a>
Potage tout-en-un.....	<a href="#">112</a>
Saumon glacé au miel .....	<a href="#">114</a>
Salade niçoise .....	<a href="#">116</a>
Mousse de thon .....	<a href="#">119</a>
Sauté de bœuf à l'orientale .....	<a href="#">120</a>
Falafels épicés.....	<a href="#">122</a>
Papillote de fruits de mer .....	<a href="#">124</a>
Salade à la mandarine et au poulet .....	<a href="#">126</a>
Sandwiches grillés aux œufs.....	<a href="#">128</a>
Coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre .....	<a href="#">131</a>
Salade fraîche aux pois chiches grillés.....	<a href="#">132</a>
Saumon aux noix.....	<a href="#">135</a>

# GRUAU

## complètement banane

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 2 minutes

### INGRÉDIENTS

180 ml (¾ tasse) de lait ou de boisson de soya nature

45 g (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

1 banane, coupée en morceaux

7 g (1 c. à soupe) de graines de lin, moulues

### PRÉPARATION

Dans un bol allant au four à micro-ondes, mélanger le lait et les flocons d'avoine. Cuire pendant 1 minute, remuer, puis cuire de nouveau pendant 30 secondes à 1 minute au besoin.

Ajouter le sirop d'érable et la banane. Bien mélanger.

Saupoudrer de graines de lin.



### CONSEIL PRATIQUE

Choisissez des flocons d'avoine à cuisson rapide (5 minutes) en vrac. Les flocons d'avoine à cuisson plus rapide (1 minute) sont moins nutritifs et souvent plus chers.

### INFO MÉNOPAUSE



Les graines de lin sont riches en oméga-3 ainsi qu'en fibres. Elles sont idéales pour aider à gérer les bouffées de chaleur et préserver la santé intestinale. Toutefois, pour rendre leurs composantes plus digestibles, on doit les mouliner.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories 304**

**Lipides 8 g**

**Sodium 88 mg**

**Glucides 50 g**

fibres 6 g

**Protéines 12 g**



# PARFAIT

## aux framboises

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

40 g (¼ tasse) de granola

30 g (¼ tasse) de framboises

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre ou de chia

### PRÉPARATION

Dans une coupe à dessert, déposer le yogourt nature, puis verser le sirop d'érable. Ajouter le granola, garnir de framboises et saupoudrer de graines de chanvre.



### VARIANTE

Remplacez les framboises par d'autres petits fruits, comme des bleuets, des mûres ou des fraises.

### CONSEIL PRATIQUE

Utilisez le granola maison ([voir p. 78](#)) ou d'autres céréales au choix.

### INFO MÉNOPAUSE

Riches en oméga-3, en protéines et en fibres, les graines de chanvre aident à contrôler les bouffées de chaleur, mais aussi l'appétit et l'énergie.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 280

**Lipides** 9 g

**Sodium** 163 mg

**Glucides** 40 g

fibres 10 g

**Protéines** 12 g



# ŒUFS

## sur croûtons à l'ail

1 portion • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc

2 œufs

2 tronçons de 5 cm (2 po) de pain  
baguette de grains entiers

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

1 gousse d'ail, coupée en deux

### ASSAISONNEMENTS

1 pincée de sel

Poivre

0,5 g (1 c. à thé) de persil séché

### PRÉPARATION

Dans une casserole, porter à ébullition 1 l (4 tasses) d'eau avec le vinaigre blanc. Baisser le feu pour que l'eau devienne frémissante.

Casser un œuf dans un petit bol, puis le faire glisser dans l'eau. Répéter l'opération avec le deuxième œuf. À l'aide d'une cuillère, ramener les blancs d'œufs autour des jaunes et cuire pendant 4 à 5 minutes.

Entre-temps, badigeonner les morceaux de pain d'huile d'olive et les faire griller au four pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Sortir les œufs de l'eau avec une cuillère trouée et les déposer sur un papier essuie-tout.

Frotter les croûtons grillés avec la gousse d'ail et ajouter quelques grains de sel. Dans une assiette, mettre les tranches de pain grillées et déposer les œufs dessus. Saler, poivrer et saupoudrer de persil.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 260

**Lipides** 16 g

**Sodium** 270 mg

**Glucides** 13 g

fibres 2 g

**Protéines** 16 g



# FRAPPÉS

## réveille-matin

2 portions • PRÉPARATION : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

170 g (6 oz) de tofu soyeux

60 ml (¼ tasse) de lait ou de boisson de soya nature

150 g (1 tasse) de bleuets frais

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.



### SUGGESTION

Vous pouvez remplacer les bleuets par d'autres fruits au goût : banane, pêche, cerises, etc.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories** 157

**Lipides** 6 g

**Sodium** 22 mg

**Glucides** 17 g

fibres 6 g

**Protéines** 9 g



# QUINOA

## déjeuner

2 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 15 minutes

### INGRÉDIENTS

90 g (½ tasse) de quinoa blanc, rincé

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

½ banane

130 g (½ tasse) de petits fruits

20 g (2 c. à soupe) d'amandes hachées

### PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, cuire le quinoa avec le lait, l'extrait de vanille et le sirop d'érable pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Remuer régulièrement pour que le lait ne colle pas au fond de la casserole.

Garnir le quinoa de bananes, de petits fruits et d'amandes.



### SUGGESTION

Pour cette recette, vous pouvez choisir des bleuets, des mûres, des fraises ou des framboises.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 330**

**Lipides 7 g**

**Sodium 62 mg**

**Glucides 53 g**

fibres 6 g

**Protéines 13 g**



# GRANOLA

## maison

24 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 20 à 25 minutes

### INGRÉDIENTS

270 g (3 tasses) de flocons d'avoine  
à cuisson longue

100 g (1 tasse) de son d'avoine

40 g (½ tasse) de noix de coco non  
sucrée séchée en flocons

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

2 œufs, légèrement battus

160 g (1 tasse) d'abricots séchés  
hachés

90 g (½ tasse) de dattes séchées  
hachées

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).

Mélanger les flocons d'avoine, le son d'avoine et la noix de coco avec le sirop d'érable et les œufs.

Répartir le mélange sur une plaque de cuisson. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes en remuant toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que le granola soit bien doré.

Laisser refroidir complètement avant d'ajouter les fruits séchés.

Servir avec du yogourt nature.



### VARIANTE

Remplacez les dattes par vos fruits séchés préférés : raisins, canneberges, etc.

### CONSEIL PRATIQUE

Le granola se conserve à température ambiante jusqu'à 7 jours ou au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 100**

**Lipides 3 g**

**Sodium 8 mg**

**Glucides 17 g**

fibres 2 g

**Protéines 3 g**



...Paradise le Paradise

# MUFFINS

## à la salade de fruits

12 muffins • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 20 à 25 minutes

### INGRÉDIENTS

65 g (½ tasse) de farine tout usage non blanchie

65 g (½ tasse) de farine de blé entier

90 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson longue

50 g (¼ tasse) de sucre blanc

15 g (1 c. à soupe) de levure chimique

2 g (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

1 œuf

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

125 ml (½ tasse) de lait

255 g (1 tasse) de salade de fruits en conserve, égouttée

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Mélanger les farines, les flocons d'avoine, le sucre, la levure chimique et le bicarbonate de soude.

Dans un autre bol, battre l'œuf avec l'huile de canola. Ajouter le lait, puis la salade de fruits et l'extrait de vanille.

Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides.

Verser la préparation dans des moules à muffins et cuire au centre du four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre des muffins. Laisser refroidir avant de servir.

### INFO MÉNOPAUSE

.....

Riche en fibres solubles, l'avoine aide à contrôler la glycémie, l'appétit, le poids et le cholestérol sanguin.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 55

**Lipides** 6 g

**Sodium** 140 mg

**Glucides** 18 g

fibres 2 g

**Protéines** 3 g





# POUDING

## à l'orange et à la vanille

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 2 à 3 heures

### PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment. Baisser le feu et continuer de remuer pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à épaississement.

Retirer du feu et verser dans des plats à dessert individuels ou dans un grand contenant. Mettre une pellicule de plastique directement sur le pouding pour éviter la formation d'une croûte.

Réfrigérer pendant 2 à 3 heures avant de servir.



### VARIANTE

Vous pourriez ajouter du cacao pour une version chocolatée ou encore différents jus de fruits 100 % pur.

### INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya nature

25 g (3 c. à soupe) de fécule de maïs

45 ml (3 c. à soupe) de miel

Le zeste de 1 orange

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories** 90

**Lipides** 1 g

**Sodium** 40 mg

**Glucides** 17 g

fibres 0 g

**Protéines** 3 g

# GALETTES

## aux pêches

24 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

190 g (1 ½ tasse) de farine de blé entier

180 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson longue

80 g (½ tasse) de graines de lin, moulues

50 g (½ tasse) de graines de chanvre

35 g (3 c. à soupe) de sucre blanc

5 g (1 c. à thé) de levure chimique

1 boîte de 796 ml (28 oz) de pêches, rincées et égouttées

2 œufs

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les graines de lin et de chanvre, le sucre et la levure chimique.

Au robot culinaire, réduire les pêches en purée. Ajouter les œufs et l'huile, puis mélanger pendant 1 minute.

Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs.

Sur une plaque recouverte de papier parchemin, mettre environ 30 g (2 c. à soupe) de pâte pour chaque galette. Cuire au centre du four pendant 10 minutes.

Accompagnement : servir les galettes avec du lait ou une boisson de soya nature.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories 124**

**Lipides 4 g**

**Sodium 22 mg**

**Glucides 18 g**

fibres 4 g

**Protéines 4 g**



# PAIN AUX POMMES

## et aux noix de Grenoble

16 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 50 à 60 minutes

### INGRÉDIENTS

2 œufs

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

50 g (¼ tasse) de cassonade

180 ml (¾ tasse) de lait

130 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

65 g (½ tasse) de farine de blé entier

50 g (½ tasse) de son d'avoine

5 g (1 c. à thé) de levure chimique

5 g (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

4 pommes, pelées et coupées en quartiers

80 g (¾ tasse) de noix de Grenoble concassées

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Battre les œufs, l'huile de canola, la cassonade et le lait.

Dans un bol, mélanger les farines, le son d'avoine, la levure chimique et le bicarbonate de soude.

Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides, puis ajouter les pommes et les noix de Grenoble.

Verser la pâte dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) graissé. Cuire au centre du four pendant 50 à 60 minutes.

### INFO MÉNOPAUSE



Les noix de Grenoble sont une excellente source végétale d'oméga-3. Elles fournissent aussi des fibres, des protéines et une gamme de vitamines du groupe B. Excellentes pour contrôler la faim et l'énergie, elles aident à mieux contrôler les bouffées de chaleur grâce à leur teneur en oméga-3.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 160

**Lipides** 8 g

**Sodium** 114 mg

**Glucides** 19 g

fibres 2 g

**Protéines** 4 g



# BOUCHÉES ÉNERGIE

## au beurre d'arachide

32 bouchées • PRÉPARATION : 15 minutes • REPOS : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

75 g (½ tasse) d'amandes entières

90 g (1 tasse) d'avoine à cuisson longue

100 g (1 tasse) de graines de chanvre

140 g (½ tasse) de beurre d'arachide crémeux

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

100 g (1 tasse) de canneberges séchées

45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange 100 % pur

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, moudre les amandes et l'avoine. Ajouter tous les autres ingrédients pour former une pâte. Laisser reposer 5 minutes.

Façonner une trentaine de petites boules avec les mains.



### CONSEIL PRATIQUE

Ces petites bouchées d'énergie se conservent dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant une semaine.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 80**

**Lipides 5 g**

**Sodium 28 mg**

**Glucides 8 g**

fibres 3 g

**Protéines 3 g**



# SALADE DE QUINOA

## ensoleillée

5 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • MARINADE : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gousse d'ail, écrasée

300 g (10 oz) de tofu, coupé en petits cubes

1 oignon, haché

130 g (¾ tasse) de quinoa rouge, rincé

2 poires Bartlett mûres, coupées en morceaux

75 g (½ tasse) de raisins, coupés en deux

2 ou 3 petits poivrons jaunes, coupés en deux et épépinés

### ASSAISONNEMENTS

Poivre

1 g (1 c. à thé) de thym séché

0,5 g (1 c. à thé) de persil séché

### PRÉPARATION

Pour faire la marinade, mélanger le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive et la gousse d'ail. Poivrer au goût. Mettre le tofu dans la marinade, mélanger et laisser reposer au réfrigérateur le temps de cuire le quinoa.

Dans une casserole, amener à ébullition 375 ml (1 ½ tasse) d'eau avec l'oignon haché. Ajouter le quinoa et réduire le feu à doux. Laisser mijoter à couvert pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la casserole.

Rincer le quinoa cuit à l'eau froide et laisser égoutter.

Mélanger le tofu et la marinade avec le quinoa et ajouter les poires, les raisins, le thym et le persil. Farcir les moitiés de poivron avec la préparation.

### INFO MÉNOPAUSE

Le quinoa est riche en protéines et en glucides à digestion lente qui permettent de se sentir rassasié tout en limitant l'apport calorique. C'est un allié pour contrôler son poids ainsi que son niveau d'énergie.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 315

**Lipides** 15 g

**Sodium** 18 mg

**Glucides** 40 g

fibres 6 g

**Protéines** 17 g





# MINI QUICHES

5 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser 10 moules à muffins.

Fouetter à la fourchette les œufs et le lait avec les assaisonnements. Ajouter les épinards, l'oignon, le fromage râpé et le jambon en mélangeant au fur et à mesure.

Répartir la préparation dans les moules à muffins. Cuire au four pendant 25 minutes.

Entre-temps, cuire le brocoli avec un petit fond d'eau dans un plat allant au four à micro-ondes pendant 4 à 5 minutes.

Accompagnement : servir 2 quiches par personne avec le brocoli et 1 à 2 tranches de pain grillées, au goût.

## INGRÉDIENTS

8 œufs

125 ml (½ tasse) de lait

30 g (1 tasse) d'épinards hachés

1 petit oignon, haché très finement

130 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé pauvre en matière grasse

200 g (7 oz) de jambon, coupé en cubes

370 g (4 tasses) de brocoli coupé en morceaux

## ASSAISONNEMENTS

0,5 g (1 c. à thé) de persil séché

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

3 g (1 c. à soupe) de thym

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories 290**

**Lipides 19 g**

**Sodium 714 mg**

**Glucides 7 g**

fibres 2 g

**Protéines 22 g**

# PIZZA AU POULET

## à la sauce barbecue

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

60 g (¼ tasse) de ketchup

15 g (1 c. à soupe) de cassonade

1 oignon vert, haché

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre

400 g (14 oz) de poulet (2 poitrines),  
coupé en morceaux

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

4 moyennes tortillas de grains entiers

125 g (1 ½ tasse) de fromage  
râpé au goût

150 g (2 tasses) de champignons  
frais hachés

2 poivrons, coupés en lanières

### ASSAISONNEMENTS

Quelques gouttes de tabasco, au goût

Coriandre fraîche (facultatif)

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Pour faire une sauce barbecue, mélanger le ketchup, la cassonade, l'oignon vert, le vinaigre et le tabasco.

Dans un bol, mélanger les morceaux de poulet avec la sauce barbecue. Bien enrober.

Dans une poêle chaude, verser l'huile de canola et saisir les morceaux de poulet pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Baisser le feu et badigeonner encore un peu de sauce sur les morceaux. Cuire à feu doux pendant 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien cuits.

Garnir les tortillas de fromage, de champignons, de poivrons et de morceaux de poulet. Faire griller au centre du four pendant 5 à 6 minutes pour faire fondre le fromage. Garnir de coriandre fraîche avant de servir si désiré.

Accompagnement : servir avec une belle salade verte au goût.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories 410**

**Lipides 10 g**

**Sodium 532 mg**

**Glucides 48 g**

fibres 4 g

**Protéines 30 g**



# FILETS DE SOLE

## aux zestes d'agrumes

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

115 g (1 tasse) de chapelure nature

Le zeste de 1 orange

Le zeste et le jus de 1 citron

2 œufs

400 g (14 oz) de sole (4 petits filets)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

370 g (4 tasses) de brocoli coupé en morceaux

580 g (3 tasses) de haricots verts coupés en morceaux

### ASSAISONNEMENTS

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

3 g (1 c. à soupe) de thym séché

1,5 g (1 c. à soupe) de persil séché

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger la chapelure, le zeste d'orange, le zeste de citron, la poudre d'ail et le thym. Réserver.

Dans un bol, battre les œufs à la fourchette. Tremper les filets de sole dans les œufs puis dans la chapelure réservée.

Dans une poêle, chauffer l'huile de canola puis saisir les filets pendant 1 à 2 minutes. Retourner les filets puis baisser le feu à doux. Cuire pendant 5 à 6 minutes.

Pendant ce temps, dans un bol, verser le couscous et ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau chaude. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Ajouter le jus de citron et le persil et bien mélanger.

Dans un bol allant au four à micro-ondes, cuire les légumes avec un petit fond d'eau pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore croquants.

Servir le poisson avec le couscous et les légumes. Arroser les filets d'un peu de jus de citron.



### VARIANTE

Remplacez la sole par de la truite, du saumon, de la morue fraîche ou du tilapia.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories** 500

**Lipides** 10 g

**Sodium** 360 mg

**Glucides** 68 g

fibres 8 g

**Protéines** 35 g



# PAIN DE LENTILLES

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 45 minutes

## INGRÉDIENTS

1 boîte de 389 ml (14 oz) de lentilles, rincées et égouttées

55 g (½ tasse) de chapelure nature

15 g (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

1 gros oignon, haché finement

2 carottes, râpées

2 courgettes, pelées et râpées

125 g (1 tasse) de fromage mozzarella râpé

140 g (1 tasse) de graines de tournesol non salées, broyées

50 g (½ tasse) de graines de chanvre

2 œufs, légèrement battus

500 ml (2 tasses) de sauce tomate aromatisée au goût

## ASSAISONNEMENTS

5 g (1 c. à soupe) de basilic séché

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po).

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients (sauf la sauce tomate) et les assaisonnements. Mélanger par pulsations successives pour avoir une texture grossière, mais homogène.

Verser la préparation dans le moule et cuire au centre du four pendant 45 minutes.

Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, réchauffer la sauce tomate. Couper le pain en tranches et napper de sauce.

Accompagnement : servir avec une salade de légumes (tomates, courgettes, poivrons, etc.).



## CONSEIL PRATIQUE

Ce pain de lentilles se congèle très bien.

## INFO MÉNOPAUSE

Faciles à digérer et douces au goût, les lentilles sont des protéines végétales qui remplacent facilement la viande ou les féculents dans une assiette équilibrée. Les légumineuses permettent de mieux gérer la faim et le poids.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 460

**Lipides** 23 g

**Sodium** 285 mg

**Glucides** 42 g

fibres 12 g

**Protéines** 22 g



# BROCHETTES DE BŒUF

## à la coréenne

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • MARINADE : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz

10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

30 ml (2 c. à soupe) de miel

5 g (1 c. à soupe) de gingembre frais haché

1 gousse d'ail, hachée

5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha (facultatif)

425 g (15 oz) de filet de bœuf, coupé en fines lanières

2 poivrons rouges ou jaunes, coupés en morceaux

20 champignons blancs entiers

140 g (¾ tasse) de riz brun non cuit

2 petits oignons, coupés en gros morceaux

15 ml (1 c. à soupe) de bouillon de poulet en poudre

2 g (1 c. à thé) de graines de sésame

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Mélanger le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la sauce soya, le miel, le gingembre, l'ail et la sauce sriracha. Ajouter les lanières de bœuf, les poivrons et les champignons et laisser mariner au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Dans une grande casserole, cuire le riz selon les indications inscrites sur l'emballage avec les morceaux d'oignon et le bouillon de poulet en poudre.

Monter les brochettes en faisant alterner les lanières de bœuf, les poivrons, les champignons et les oignons. Cuire les brochettes sur une plaque au centre du four pendant 10 à 15 minutes.

À la sortie du four, saupoudrer les brochettes de graines de sésame et servir avec le riz.

Accompagner d'une soupe ou d'une salade au goût.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories 415**

**Lipides 13 g**

**Sodium 400 mg**

**Glucides 42 g**

fibres 4 g

**Protéines 30 g**



# TRUITE

## sur lit de riz

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

2 oignons verts, hachés

250 g (2 tasses) de céleri haché finement

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

150 g (2 tasses) de champignons frais hachés

150 g (1 tasse) d'amandes hachées

195 g (1 tasse) de riz brun

400 g (14 oz) de truite (2 gros filets)

30 ml (2 c. à soupe) de pesto

40 asperges fraîches ou surgelées

### ASSAISONNEMENTS

Sel et poivre

5 g (1 c. à soupe) de basilic séché

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, faire revenir les oignons verts et le céleri dans l'huile de canola pendant 1 minute. Ajouter les champignons et les amandes et faire revenir pendant 1 minute supplémentaire. Saler et poivrer.

Ajouter le riz brun, 500 ml (2 tasses) d'eau et le basilic. Amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz soit cuit en suivant les indications inscrites sur l'emballage. Étaler le riz cuit dans un plat de cuisson carré de 23 cm (9 po).

Badigeonner les filets de truite de pesto et les placer sur le riz. Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire au centre du four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les filets soient cuits.

Entre-temps, mettre les asperges dans un plat allant au four à micro-ondes avec un petit fond d'eau et cuire pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore croquantes.

Servir les asperges en accompagnement de la truite et du riz.



### CONSEIL PRATIQUE

Le riz peut être cuit à l'avance pour gagner du temps. Le riz cuit se congèle très bien.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 550**

**Lipides 23 g**

**Sodium 102 mg**

**Glucides 50 g**

fibres 9 g

**Protéines 35 g**



# COUSCOUS

## du Moyen-Orient

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 40 minutes

### INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de bouillon de bœuf en poudre

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

1 oignon

40 g (¼ tasse) de raisins secs

3 carottes, coupées en petits cubes

135 g (1 tasse) de navet, coupé en petits cubes

140 g (1 tasse) de patate douce, coupée en cubes

600 g (1 lb 5 oz) de tofu ferme, coupé en cubes

Un peu d'huile d'olive en vaporisateur

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

### ASSAISONNEMENTS

4 ou 5 clous de girofle

Quelques gouttes de tabasco, au goût

7 g (1 c. à soupe) de paprika

5 g (1 c. à soupe) de gingembre moulu

### PRÉPARATION

Dans une casserole, amener à ébullition 750 ml (3 tasses) d'eau avec le bouillon de bœuf en poudre, la pâte de tomates, l'oignon piqué de clous de girofle, les raisins secs et le tabasco. Laisser mijoter pendant 5 minutes.

Ajouter les carottes et le navet, et laisser mijoter de nouveau pendant 15 minutes. Ajouter les cubes de patate douce et laisser cuire pendant encore 10 minutes.

Vaporiser les cubes de tofu avec de l'huile d'olive.

Dans un bol, mélanger le paprika et le gingembre, puis enrober les cubes de tofu d'épices.

Faire griller le tofu sous le gril pendant 4 à 5 minutes, retourner et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 minutes.

Retirer les légumes du bouillon. Réserver le bouillon et jeter l'oignon.

Dans un bol, mélanger le couscous dans 625 ml (2 ½ tasses) du bouillon réservé et laisser reposer pendant 2 minutes. Ajouter les légumes et le tofu avant de servir.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 380

**Lipides** 12 g

**Sodium** 350 mg

**Glucides** 60 g

fibres 7 g

**Protéines** 30 g



# PÂTES

## au poulet balsamique

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

280 g (2 tasses) de fusillis de blé entier ou de macaronis

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

450 g (1 lb) de poitrines de poulet, coupées en cubes de 2 cm (<sup>3</sup>/<sub>4</sub> po)

1 gousse d'ail, écrasée

60 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tasse) de vinaigre balsamique

15 g (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de miel

120 g (4 tasses) de jeunes pousses d'épinards

### SALADE

2 poivrons, coupés en morceaux

310 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux

1 avocat, coupé en cubes

15 ml à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de vinaigrette au goût

### ASSAISONNEMENTS

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Cuire les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage jusqu'à cuisson *al dente*. Égoutter en réservant 45 ml (3 c. à soupe) d'eau de cuisson.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir le poulet et l'ail pendant 1 à 2 minutes. Baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, le miel, l'eau de cuisson réservée, une pincée de sel et du poivre. Verser sur le poulet et cuire à feu doux pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Retirer du feu, ajouter les pâtes et les épinards dans la poêle. Mélanger pour bien les enrober de sauce. Servir la salade en accompagnement des pâtes au poulet.

Pour préparer la salade, mélanger les poivrons, les tomates, l'avocat et la vinaigrette.



### CONSEIL PRATIQUE

Choisissez un avocat ni trop dur ni trop mûr pour que les morceaux se tiennent bien dans la salade.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 485**

**Lipides 12 g**

**Sodium 192 mg**

**Glucides 60 g**

fibres 10 g

**Protéines 36 g**



# BRUSCHETTAS

## à la salade de haricots

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

1 petite baguette de blé entier,  
coupée en tranches

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Le jus de 1 lime

6 tomates fraîches, coupées en dés

1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots  
noirs, rincés

90 g (1 tasse) de brocoli coupé  
en morceaux

1 poivron jaune, coupé en morceaux

### ASSAISONNEMENTS

2 g (2 c. à soupe) de coriandre fraîche

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

1,5 g (1 c. à soupe) de persil frais  
ou séché

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Faire griller les tranches de baguette au four pendant environ 3 à 4 minutes.

Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients et les assaisonnements.

Servir la salade sur les croûtons.



### CONSEIL PRATIQUE

Cette salade se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories** 465

**Lipides** 6 g

**Sodium** 638 mg

**Glucides** 83 g

fibres 11 g

**Protéines** 21 g





# MINI CRÊPES

## salées

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger le tofu, les œufs, le yogourt et la ciboulette. Transvider dans un bol et incorporer la farine, la levure chimique, le fromage râpé et les graines de chia.

Dans une poêle chaude légèrement graissée, cuire 16 crêpes d'environ 10 cm (4 po) de diamètre.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la sauce.

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients pour la salade avec le reste des assaisonnements.

Servir les crêpes avec la sauce au yogourt et la salade de légumes.

### INFO MÉNOPAUSE



Faible en calories et riche en bons gras, le tofu permet de contrôler le cholestérol sanguin et les bouffées de chaleur tout en participant à la reminéralisation osseuse grâce à sa teneur en minéraux et en oligo-éléments.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 510**

**Lipides 23 g**

**Sodium 855 mg**

**Glucides 45 g**

fibres 7 g

**Protéines 29 g**

### CRÊPES

600 g (18 oz) de tofu soyeux

4 œufs

60 g (¼ tasse) de yogourt grec nature

130 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

20 g (4 c. à thé) de levure chimique

60 g (½ tasse) de fromage cheddar râpé réduit en matières grasses

40 g (¼ tasse) de graines de chia

### SAUCE

260 g (1 tasse) de yogourt grec nature

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

1 gousse d'ail, écrasée

### SALADE

4 tomates, coupées en cubes

1 gros concombre, pelé et coupé en cubes

70 g (½ tasse) d'olives noires (type Kalamata)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

### ASSAISONNEMENTS

10 g (3 c. à soupe) de ciboulette hachée

3 g (2 c. à soupe) de persil plat haché

1 g (1 c. à soupe) de coriandre fraîche (facultatif)

Sel et poivre

# POTAGE

## tout-en-un

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

1 oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1 l (4 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium

210 g (1 ½ tasse) de patate douce, coupée en morceaux

1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles vertes, rincées et égouttées

60 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinards

### ASSAISONNEMENTS

5 g (1 c. à soupe) de basilic séché

Poivre

### PRÉPARATION

Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de canola pendant 1 minute. Ajouter le bouillon de poulet, les morceaux de patate douce, les lentilles et les assaisonnements. Cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

Passer le tout au mélangeur à main ou au robot culinaire.

### INFO MÉNOPAUSE

Riches en vitamines A, B<sub>9</sub> et K, les épinards sont également une bonne source de fibres et d'antioxydants qui ralentissent le vieillissement prématuré des cellules.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 240

**Lipides** 4 g

**Sodium** 630 mg

**Glucides** 37 g

fibres 7 g

**Protéines** 15 g



# SAUMON GLACÉ

## au miel

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • RÉFRIGÉRATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

400 g (14 oz) de filet de saumon

30 g (2 c. à soupe) de miel

3 gousses d'ail, hachées

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

210 g (1 tasse) de millet

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium

180 g (2 tasses) de brocoli coupé en petits morceaux

310 g (2 tasses) de petits pois frais ou surgelés

### ASSAISONNEMENTS

1,5 g (1 c. à soupe) de persil séché

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Couper le filet de saumon en 4 morceaux et les badigeonner de miel. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Dans une casserole, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive, puis ajouter le millet et le bouillon de poulet. Couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

Placer la grille dans le haut du four et préchauffer celui-ci à 180 °C (350 °F).

Cuire le brocoli et les petits pois avec un petit fond d'eau au four à micro-ondes pendant 4 à 5 minutes. Mélanger avec le millet.

Placer le saumon dans un plat de cuisson et cuire au four pendant 6 à 8 minutes. Terminer la cuisson sous le gril pendant 1 minute. Saupoudrer de persil, de sel et de poivre.

Servir le saumon avec le millet et les légumes.

### INFO MÉNopause

Le saumon est une excellente source d'oméga-3 et de protéines. Ses nutriments en font un aliment de choix pour aider à contrôler les symptômes de la ménopause et diminuer les risques de maladies chroniques comme le cholestérol et le diabète.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 440

**Lipides** 12 g

**Sodium** 355 mg

**Glucides** 52 g

fibres 6 g

**Protéines** 31 g



# SALADE

## niçoise

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

390 g (2 tasses) de haricots verts

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

180 g (¾ tasse) de yogourt grec nature

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

120 g (2 tasses) de laitue hachée

8 œufs cuits dur, coupés en tranches

2 boîtes de 105 g (3 ½ oz) de thon, égoutté

155 g (1 tasse) de tomates cerises

### ASSAISONNEMENTS

5 g (1 c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Cuire les haricots verts avec un petit fond d'eau au four à micro-ondes pendant 3 à 4 minutes.

Pour faire la vinaigrette crémeuse, dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le yogourt, le jus de citron et les assaisonnements.

Dresser chaque assiette en répartissant la laitue, les œufs (2 par personne), le thon, les tomates cerises et les haricots verts. Napper la salade de vinaigrette crémeuse.

Accompagnement : servir avec des biscottes ou des croûtons de pain de grains entiers au goût.

Valeur nutritive par portion
Teneur
<b>Calories</b> 310
<b>Lipides</b> 17 g
<b>Sodium</b> 210 mg
<b>Glucides</b> 11 g
fibres 3 g
<b>Protéines</b> 29 g





# MOUSSE de thon

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes

## PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients et les assaisonnements jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Accompagnement : servir avec des craquelins de grains entiers et des crudités (carottes, brocoli, poivron, etc.) ou dans un pain pita.



## VARIANTE

Vous pouvez faire cette mousse avec des restes de poulet, du saumon ou du tofu ferme.

## INGRÉDIENTS

2 boîtes de 105 g (3 ½ oz) de thon, égoutté

90 g (6 c. à soupe) de yogourt nature

15 g (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

## ASSAISONNEMENTS

2 g (1 c. à thé) de paprika

1,5 g (1 c. à thé) de basilic

5 g (1 c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories 124**

**Lipides 3 g**

**Sodium 168 mg**

**Glucides 4 g**

fibres 0 g

**Protéines 19 g**

# SAUTÉ DE BŒUF

## à l'orientale

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • MARINADE : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 g (½ c. à thé) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

5 g (1 c. à thé) de sucre blanc

400 g (14 oz) de bœuf, découpé en fines lanières

230 g (8 oz) de nouilles soba

4 oignons verts, hachés

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'arachide ou de canola

250 g (2 tasses) de céleri coupé en biseau

190 g (2 tasses) de chou chinois haché

250 g (2 tasses) de carottes coupées en biseau

1 poivron rouge, coupé en lanières

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

### PRÉPARATION

Mélanger l'huile d'olive, la moutarde de Dijon, le vinaigre balsamique, le sucre et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Réserver le tiers de la marinade et faire mariner le bœuf dans le reste pendant 20 minutes au réfrigérateur.

Cuire les nouilles soba selon les indications inscrites sur l'emballage.

Retirer le bœuf de la marinade et jeter celle-ci.

Dans une poêle chaude, faire revenir la viande et les oignons verts dans l'huile pendant 1 minute, puis ajouter tous les légumes et le gingembre.

Mélanger la fécule de maïs avec la marinade réservée, puis verser dans la poêle. Ajouter les nouilles. Bien mélanger pendant 1 minute et servir.



### VARIANTE

Remplacez les nouilles soba par des fettuccinis de blé entier.

### INFO MÉNOPAUSE

Riche en vitamines A, K, et C et en calcium, le chou chinois est également une bonne source de fibres. Il ajoute une texture croquante et une saveur légèrement piquante aux sautés et aux salades.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 525

**Lipides** 19 g

**Sodium** 626 mg

**Glucides** 60 g

fibres 4 g

**Protéines** 33 g



# FALAFELS

## épicés

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 40 minutes

### INGRÉDIENTS

140 g (¾ tasse) de riz brun

2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

30 g (2 c. à soupe) de yogourt nature

2 gousses d'ail

25 g (¼ tasse) de graines de chanvre ou de chapelure

1 boîte de 795 ml (28 oz) de tomates en dés sans sodium

15 g (1 c. à soupe) de sucre blanc

370 g (4 tasses) de brocoli coupé en morceaux

### ASSAISONNEMENTS

7 g (1 c. à soupe) de paprika

5 g (1 c. à soupe) d'assaisonnement à la cajun

2 g (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, cuire le riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

Au robot culinaire, mélanger les pois chiches, le yogourt, les gousses d'ail, les graines de chanvre, le paprika, l'assaisonnement à la cajun et la moitié de la coriandre. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Former des boulettes de la grosseur d'une balle de golf, puis les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire les boulettes au centre du four pendant 20 à 25 minutes.

Pour faire la sauce tomate, dans une casserole, mélanger les tomates, le sucre, le reste de la coriandre et la poudre d'ail. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 10 minutes, puis passer la préparation au mélangeur à main ou au robot culinaire.

Cuire le brocoli avec un petit fond d'eau au four à micro-ondes pendant 4 à 5 minutes.

Servir les falafels avec la sauce tomate, le riz et le brocoli.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 580**

**Lipides 11 g**

**Sodium 340 mg**

**Glucides 100 g**

fibres 17 g

**Protéines 26 g**



# PAPILLOTE

## de fruits de mer

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

### INGRÉDIENTS

300 g (10 oz) de crevettes crues, décortiquées

300 g (10 oz) de petits pétoncles

Le jus de 1 citron

1 gousse d'ail, écrasée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

250 g (2 tasses) de carottes coupées en biseau

250 g (2 tasses) de céleri coupé en biseau

1 poivron jaune, coupé en morceaux

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium, chaud

### ASSAISONNEMENTS

3 g (1 c. à soupe) de thym séché

3 g (1 c. à soupe) d'aneth séché

Poivre

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un papier d'aluminium, mettre les crevettes, les pétoncles, le jus de citron, la gousse d'ail et les assaisonnements. Arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive en filet. Fermer la papillote et cuire au centre du four pendant 10 minutes.

Entre-temps, faire sauter les légumes dans un wok avec le reste de l'huile d'olive.

Dans un grand bol, mettre le couscous et verser le bouillon de poulet chaud. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Servir le couscous avec les légumes et les fruits de mer.

### INFO MÉNOPAUSE

Riches en oméga-3 et en protéines et faibles en gras saturés, les crevettes sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et aident à contrôler les symptômes de la ménopause.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 440

**Lipides** 9 g

**Sodium** 625 mg

**Glucides** 50 g

fibres 5 g

**Protéines** 37 g



# SALADE

## à la mandarine et au poulet

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

400 g (14 oz) de poulet (2 grosses ou 4 petites poitrines), coupé en lanières

5 g (2 c. à soupe) de graines de sésame

5 g (2 c. à soupe) de graines de chia

360 g (6 tasses) de laitue Boston hachée

360 g (2 tasses) de mandarines ou de clémentines coupées en morceaux

1 courgette, coupée en morceaux

145 g (1 tasse) de noix de cajou

60 ml (¼ tasse) de jus d'orange pur

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc

80 g (2 tasses) de croûtons de pain de grains entiers

### ASSAISONNEMENTS

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame, puis faire revenir le poulet. Saler et poivrer. Retourner les lanières et cuire à feu moyen pendant 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit.

Ajouter les graines de sésame et les graines de chia, réchauffer pendant 30 secondes en mélangeant avec le poulet, puis retirer du feu.

Dans un grand bol, mélanger la laitue, les mandarines, la courgette et les noix de cajou.

Dans un autre bol, mélanger le jus d'orange, l'huile d'olive et le vinaigre blanc.

Verser la vinaigrette sur la salade et garnir de lanières de poulet et de croûtons.



### CONSEIL PRATIQUE

Pour éviter toute contamination, il est indispensable de bien se laver les mains ainsi que les ustensiles utilisés après avoir manipulé du poulet cru. Utilisez de préférence une planche à découper en plastique plutôt qu'en bois.

### INFO MÉNopause

La noix de cajou est une source d'antioxydants qui aide à ralentir le vieillissement des cellules. Elle est riche en phytostérols, un composé végétal qui s'apparente au cholestérol et qui contribue à la diminution du cholestérol sanguin.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 490

**Lipides** 27 g

**Sodium** 145 mg

**Glucides** 37 g

fibres 6 g

**Protéines** 28 g



# SANDWICHES GRILLÉS

## aux œufs

4 sandwichs • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

8 œufs

8 tranches de pain de grains entiers

50 g (2 oz) de fromage suisse  
(4 tranches) en tranches minces

100 g (1 tasse) de chou-fleur coupé  
en morceaux

280 g (2 tasses) de concombre coupé  
en morceaux

310 g (2 tasses) de tomates cerises

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre  
balsamique

### ASSAISONNEMENTS

Sel et poivre

### PRÉPARATION

Dans un bol, battre les œufs, saler, poivrer, puis verser dans une poêle antiadhésive chaude. Cuire à feu moyen pendant 4 à 5 minutes sans remuer pour former une galette.

Couper la galette en quatre.

Garnir les tranches de pain avec la galette d'œufs et le fromage pour faire 4 sandwichs.

Dans une poêle légèrement graissée, griller les sandwichs pendant quelques minutes à feu moyen en pressant dessus avec une spatule pour faire fondre le fromage.

Dans un bol, mélanger les légumes avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

Servir les sandwichs avec la salade de légumes.

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories 395**

**Lipides 19 g**

**Sodium 440 mg**

**Glucides 34 g**

fibres 5 g

**Protéines 22 g**





# COQUILLETTES AUX TOMATES

## et au fromage de chèvre

5 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

### PRÉPARATION

Cuire les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage.

Dans une casserole, mélanger les tomates, la courgette, les poivrons et les assaisonnements. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

Mélanger les pâtes avec la sauce. Ajouter le fromage de chèvre à la dernière minute.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer le fromage de chèvre par du féta émietté.

### INGRÉDIENTS

280 g (2 tasses) de coquillettes de blé entier

2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates en morceaux, égouttées

1 courgette, coupée en morceaux

2 poivrons jaunes, coupés en morceaux

160 g (1 tasse) de fromage de chèvre émietté

### ASSAISONNEMENTS

5 g (1 c. à soupe) de basilic séché

3 g (1 c. à thé) de thym séché

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

Sel et poivre

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 390

**Lipides** 10 g

**Sodium** 730 mg

**Glucides** 64 g

fibres 9 g

**Protéines** 20 g

# SALADE FRAÎCHE

## aux pois chiches grillés

6 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

25 g (¼ tasse) de graines de chanvre

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

1 concombre, coupé en dés

90 g (1 tasse) de brocoli, coupés

100 g (1 tasse) de chou-fleur, coupés

1 courgette, coupée en dés

1 poivron rouge, coupé en dés

### ASSAISONNEMENTS

15 g (1 c. à soupe) de poudre d'ail

7 g (1 c. à soupe) de paprika

7 g (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili

Sel et poivre

3 g (1 c. à soupe) d'aneth frais

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive et les assaisonnements, sauf l'aneth. Les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 20 à 30 minutes.

Dans un poêle, faire griller à sec (sans huile) les graines de chanvre avec une pincée de sel pendant environ 2 à 3 minutes.

Dans un bol, mélanger le yogourt avec le jus de citron et l'aneth. Saler et poivrer.

Dans un autre bol, mélanger tous les légumes.

Garnir la salade avec les pois chiches grillés, les graines de chanvre et la sauce au yogourt.

Accompagnement : si désiré, servir avec des chips de pitas cuites au four.

### INFO MÉNOPAUSE



Le pois chiche est riche en magnésium, en fer, en protéines et en fibres. C'est un aliment de premier choix pour le contrôle de la glycémie, du cholestérol et de la faim.

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 250

**Lipides** 9 g

**Sodium** 45 mg

**Glucides** 33 g

fibres 8 g

**Protéines** 12 g





# SAUMON

## aux noix

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, déposer les filets de saumon, puis parsemer de noix, de thym et de zeste de citron. Arroser du jus de citron, puis verser un filet d'huile d'olive. Cuire au centre du four pendant 15 à 20 minutes selon la grosseur des filets.

Dans un bol allant au four à micro-ondes, cuire les haricots avec un petit fond d'eau pendant 5 à 6 minutes. Ajouter les champignons et cuire pendant 1 minute.

Dans un autre bol, placer le couscous et recouvrir du bouillon de poulet chaud. Laisser reposer 5 minutes.

Servir le saumon avec le couscous et les légumes.

### INGRÉDIENTS

500 g (1 lb) de saumon (2 gros filets)

75 g (½ tasse) de noix ou d'amandes broyées

Le zeste et le jus de 1 citron

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

390 g (2 tasses) de haricots verts coupés en morceaux

150 g (2 tasses) de champignons coupés en morceaux

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium, chaud

### ASSAISONNEMENTS

3 g (1 c. à soupe) de thym séché

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

**Calories** 540

**Lipides** 23 g

**Sodium** 210 mg

**Glucides** 45 g

fibres 7 g

**Protéines** 7 g



## À PROPOS de l'auteure

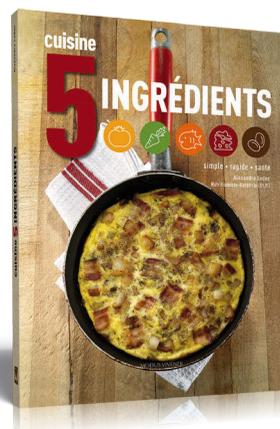
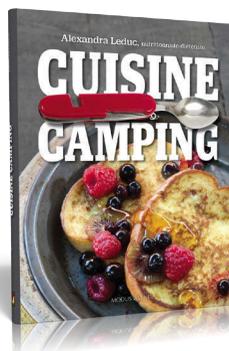
Diplômée en biochimie et en nutrition de l'Université Laval, Alexandra Leduc est avant tout une nutritionniste passionnée par les saveurs et soucieuse de la santé de la population. En 2010, elle fonde l'entreprise Makéa ([www.makea.ca](http://www.makea.ca)), qui lui permet d'offrir une gamme de services pour aider la population à manger sainement. La clinique de nutrition Makéa reçoit en consultation différents types de clientèles qui, grâce à des services personnalisés, réussissent à atteindre leurs objectifs de santé.

Alexandra transmet également sa passion pour la santé en donnant des conférences, en participant à des chroniques radio et en collaborant à plusieurs revues, journaux et médias Web. Vous pouvez également consulter ses chroniques et suivre ses conseils sur son site Internet ([www.alexandraleduc.com](http://www.alexandraleduc.com)).

Elle aime tout particulièrement développer des recettes santé savoureuses. Elle est l'auteure de plusieurs livres de cuisine : *Cuisine 5 ingrédients*, sorti en 2012, est un ouvrage parfait pour ceux qui désirent cuisiner sainement, mais rapidement, sans compromettre le goût. *Cuisine Camping*, paru en 2013, s'adresse aux adeptes du plein air qui veulent cuisiner à l'extérieur tout en variant leur alimentation.

En 2011, elle a été nommée « Jeune personnalité d'affaires 2011 – Catégorie services professionnels » lors du concours JPA de la Jeune chambre de commerce de Québec. En mai 2013, elle a également reçu le prix Jeune femme de mérite 2013 lors du concours et gala Femmes de mérite de la YWCA Québec.

**[www.alexandraleduc.com](http://www.alexandraleduc.com)**  
**[www.makea.ca](http://www.makea.ca)**





# REMERCIEMENTS

Tout d'abord, un immense merci à ma famille et à mon conjoint, Jean-Philippe Sirois, sans qui je ne ferais sûrement pas ce que je fais aujourd'hui. Votre soutien et vos encouragements inconditionnels font toute la différence. Merci à ma mère, Christiane, qui teste et participe à l'élaboration de mes recettes avec plaisir. Ton aide est toujours si précieuse.

Merci à mon amie et collègue nutritionniste Marie-Pier Tremblay pour sa disponibilité, son positivisme et ses encouragements qui arrivent toujours à point nommé. Merci de partager ton expérience clinique en nutrition et tes commentaires toujours pertinents. Un grand merci à Lisa, Éliane et Gabriel d'avoir accepté d'être mes cobayes et pris le temps de valider mes recettes.

Un merci tout particulier au Groupe Modus, à Marc Alain et à Isabelle Jodoin pour votre confiance et pour les beaux projets auxquels vous me permettez de participer. Vous me faites vivre une belle expérience. Merci pour votre travail qui aidera sans aucun doute la population à manger plus sainement. Je remercie également l'éditrice adjointe Nolwenn Gouezel pour ses conseils et suggestions, et les designers graphiques Émilie, Gabrielle et Marianne pour la belle mise en page.

Je ne peux passer sous silence le travail d'André Noël, photographe, qui sait toujours nous mettre l'eau à la bouche avec ses magnifiques photographies.

# RESSOURCES

## pour les femmes ménopausées

### **CANADA**

Le réseau canadien pour la santé des femmes  
[www.cwhn.ca/fr/node/44793](http://www.cwhn.ca/fr/node/44793)

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)  
[sogc.org/fr/publications/la-menopause/](http://sogc.org/fr/publications/la-menopause/)

### **ÉTATS-UNIS**

The North American Menopause Society  
[www.menopause.org/](http://www.menopause.org/)

International Menopause Society  
[www.imsociety.org/](http://www.imsociety.org/)

Women's Health Initiative  
[www.nhlbi.nih.gov/whi/](http://www.nhlbi.nih.gov/whi/)

### **FRANCE**

Manger Bouger : Programme National Nutrition Santé  
[www.mangerbouger.fr/pour-qui-242/50-ans-et-plus/bien-manger-41/](http://www.mangerbouger.fr/pour-qui-242/50-ans-et-plus/bien-manger-41/)

Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal  
[www.gemvi.org/vieillissement-hormonal.php](http://www.gemvi.org/vieillissement-hormonal.php)

### **SUISSE**

Société suisse de nutrition  
[www.sge-ssn.ch/fr/](http://www.sge-ssn.ch/fr/)

Société suisse de ménopause  
[meno-pause.ch/startseite/](http://meno-pause.ch/startseite/)

### **BELGIQUE**

Société belge de la ménopause  
[menopausesociety.be/en](http://menopausesociety.be/en)



# INDEX

## des recettes

### PETITS-DÉJEUNERS

Frappés réveille-matin .....	<a href="#">74</a>
Granola maison.....	<a href="#">78</a>
Gruau complètement banane .....	<a href="#">68</a>
Œufs sur croûtons à l'ail .....	<a href="#">72</a>
Parfait aux framboises .....	<a href="#">70</a>
Quinoa déjeuner.....	<a href="#">76</a>

### COLLATIONS

Bouchées énergie au beurre d'arachide .....	<a href="#">88</a>
Galettes aux pêches .....	<a href="#">84</a>
Muffins à la salade de fruits .....	<a href="#">80</a>
Pain aux pommes et aux noix de Grenoble .....	<a href="#">86</a>
Pouding à l'orange et à la vanille .....	<a href="#">83</a>

### REPAS PRINCIPAUX

Brochettes de bœuf à la coréenne...	<a href="#">100</a>
Bruschettas à la salade de haricots .....	<a href="#">108</a>
Coquillettes aux tomates et au fromage de chèvre .....	<a href="#">131</a>
Couscous du Moyen-Orient .....	<a href="#">104</a>

Falafels épicés.....	<a href="#">122</a>
Filets de sole aux zestes d'agrumes .....	<a href="#">96</a>
Mini crêpes salées .....	<a href="#">111</a>
Mini quiches.....	<a href="#">93</a>
Mousse de thon .....	<a href="#">119</a>
Pain de lentilles .....	<a href="#">98</a>
Papillote de fruits de mer .....	<a href="#">124</a>
Pâtes au poulet balsamique.....	<a href="#">106</a>
Pizza au poulet à la sauce barbecue.....	<a href="#">94</a>
Potage tout-en-un .....	<a href="#">112</a>
Salade à la mandarine et au poulet .....	<a href="#">126</a>
Salade de quinoa ensoleillée .....	<a href="#">90</a>
Salade fraîche aux pois chiches grillés .....	<a href="#">132</a>
Salade niçoise .....	<a href="#">116</a>
Sandwiches grillés aux œufs.....	<a href="#">128</a>
Saumon aux noix.....	<a href="#">135</a>
Saumon glacé au miel .....	<a href="#">114</a>
Sauté de bœuf à l'orientale .....	<a href="#">120</a>
Truite sur lit de riz.....	<a href="#">102</a>

# TABLEAU

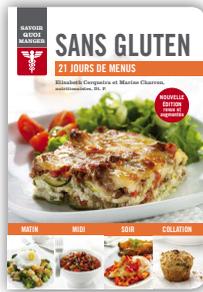
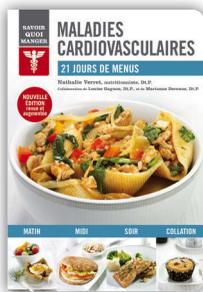
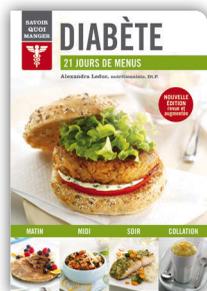
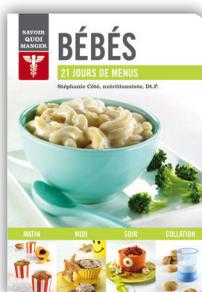
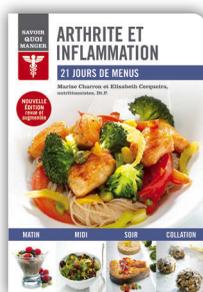
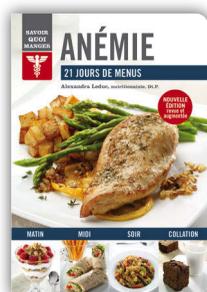
## des équivalences

\* 1 c. à thé au Québec équivaut à 1 c. à café en France

QUÉBEC	FRANCE
Beurre d'arachide	Beurre de cacahuète
Bleuets	Myrtilles
Canneberges	<i>Cranberries</i> ou airelles
Croustilles	<i>Chips</i>
Doré	Sandre
Farine de blé entier	Farine type 110
Farine non blanchie	Farine type 65
Fécule de maïs	Maïzena
Granola	Muesli
Gruau	Porridge
Huile de canola	Huile de colza
Laitue Boston	Laitue beurre
Lime	Citron vert
Papier parchemin	Papier sulfurisé
Poitrine de poulet	Blanc de volaille
Popsicle	Sucette glacée
Poudre levante (communément appelée « poudre à pâte »)	Levure chimique
Shortening	Graisse végétale
Tasse à mesurer	Verre gradué
Yogourt	Yaourt

# SAVOIR QUOI MANGER

Une alimentation **adaptée** à vos besoins grâce aux **conseils** de nutritionnistes chevronnés





# 21 JOURS DE MENUS

**pour mieux vivre sa ménopause  
grâce à une alimentation adaptée!**

.....

**À partir de 40 ans, la chute hormonale s'accroît et certaines femmes commencent à ressentir des symptômes associés à la ménopause : bouffées de chaleur, modification de la silhouette, fatigue, etc.**

Préparez votre corps à mieux vivre cette transition hormonale et réduisez non seulement les symptômes, mais aussi les risques de problèmes de santé liés à la ménopause grâce à une alimentation adaptée.

**Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de :**

- comprendre la ménopause et les conséquences des bouleversements hormonaux sur votre organisme;
- soulager vos symptômes tout en réduisant les risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires;
- bénéficier de recommandations claires pour identifier facilement les bons et les mauvais ingrédients;
- planifier vos repas et prévoir vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre métabolisme.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : frappés réveille-matin, quinoa déjeuner, pizza au poulet à la sauce barbecue, saumon glacé au miel, papillote de fruits de mer, salade fraîche aux pois chiches grillés, pouding à l'orange et à la vanille... et préservez votre capital santé.

**Faites de votre alimentation votre alliée santé!**