

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
---------------------------	----------

<b>LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE</b> .....	<b>9</b>
---	----------

Petit cours de biologie .....	10
-------------------------------	----

Les symptômes du côlon irritable .....	11
--	----

Les recommandations générales .....	12
-------------------------------------	----

<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN</b> .....	<b>15</b>
--	-----------

Adoptez temporairement une alimentation pauvre en FODMAP.....	16
---	----

Visez une alimentation équilibrée à chaque repas .....	26
--	----

Prenez vos repas à heures fixes .....	28
---------------------------------------	----

Buvez beaucoup d'eau .....	29
----------------------------	----

Adoptez un régime pauvre en matière grasse .....	30
--	----

Évitez les mets très épicés .....	31
-----------------------------------	----

Réduisez le plus possible votre consommation de sucres raffinés .....	32
---	----

Limitez au maximum votre consommation de caféine et d'alcool .....	33
--	----

<b>LES MENUS</b> .....	<b>35</b>
------------------------	-----------

<b>LES RECETTES</b> .....	<b>59</b>
---------------------------	-----------

Petits-déjeuners .....	60
------------------------	----

Collations .....	74
------------------	----

Plats principaux .....	84
------------------------	----

<b>À PROPOS DE L'AUTEURE</b> . . . . .	<b>129</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> . . . . .	<b>131</b>
<b>RESSOURCES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DU SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE</b> . . . . .	<b>132</b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> . . . . .	<b>134</b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> . . . . .	<b>135</b>



# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été élaborés pour vous permettre de suivre facilement un régime pauvre en FODMAP tout en comblant les besoins de votre organisme. Vous trouverez toutes les recettes dans le chapitre suivant (voir p. 59).

Les repas et collations sont interchangeableables d'une journée à l'autre. Vous remarquerez également que les repas du midi sont souvent les restes du soir précédent. Vous devez donc ajuster les portions en doublant au besoin vos recettes pour avoir des restes pour le lendemain.

Les collations sont données à titre indicatif et doivent être consommées uniquement si vous avez faim entre les repas. Fiez-vous également à votre appétit 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, veillez tout particulièrement à varier les aliments au cours de la journée, et ce, dans chacun des trois groupes (protéines, féculents et légumes) à chaque repas.

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

# JOUR 1

## MATIN



Gruau oméga-3 (p. 60)

**Collation**  
2 clémentines



## MIDI



1 sandwich à la mousse de saumon (p. 84)  
servi avec des crudités de légumes tendres

**Collation**  
1 yogourt sans lactose



## SOIR



Salade mexicaine au quinoa (p. 87)

**Collation**  
1 orange



# LES RECETTES

## 34 IDÉES SANTÉ

Tout au long de ce chapitre, vous trouverez des capsules INFO SANTÉ DIGESTIVE qui vous renseigneront sur les bienfaits de plusieurs aliments pour votre santé intestinale et votre confort digestif.

### PETITS-DÉJEUNERS

Gruau oméga-3.....	60
Smoothie choco-banane.....	62
Petit-déjeuner énergie .....	64
Crème d'avoine.....	66
Crêpes aux bleuets.....	68
Omelette matinale .....	70
Smoothie rose .....	72

### COLLATIONS

Muffins aux framboises.....	74
Biscuits choco-menthe .....	77
Muffins aux fraises épicées .....	78
Biscuits à la banane et au beurre d'amande.....	80
Granola aux bananes séchées.....	82

### PLATS PRINCIPAUX

Sandwichs à la mousse de saumon.....	84
Salade mexicaine au quinoa .....	87
Quiche aux poivrons .....	88

Casserole de sole aux herbes .....	90
Soupe au bœuf et au riz.....	92
Porc farci aux olives .....	94
Poulet à l'ananas .....	96
Ragoût facile .....	98
Tacos aux œufs .....	100
Mijoté de poulet.....	102
Saumon aux nouilles soba .....	105
Salade-repas .....	106
Casserole végétarienne.....	108
Brochettes de crevettes .....	110
Pochettes de veau tzatziki .....	113
Riz au porc à la mode chinoise .....	114
Soupe à l'orientale .....	116
Cannellonis au fromage .....	118
Poisson pané.....	120
Poulet au beurre d'arachide .....	122
Bœuf aux légumes .....	125
Linguines aux olives .....	126

# BROCHETTES de crevettes

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • RÉFRIGÉRATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

## INGRÉDIENTS

190 g (1 tasse) de riz au jasmin  
ou autre riz

2 c. à soupe d'huile d'olive

300 g (2 tasses) de crevettes crues,  
décortiquées

2 poivrons jaunes ou rouges,  
en morceaux

200 g (1 tasse) d'ananas, en dés

2 citrons, en quartiers

## ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de thym séché

1 c. à soupe de ciboulette fraîche,  
hachée

Sel et poivre

## PRÉPARATION

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

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

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger l'huile et les assaisonnements. Ajouter les crevettes, mélanger et laisser mariner pendant 10 minutes au réfrigérateur.

Monter les brochettes en faisant alterner les crevettes, les morceaux de poivron, les dés d'ananas et les quartiers de citron.

Cuire sur une plaque de cuisson pendant 2 minutes. Retourner les brochettes et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Servir les brochettes avec le riz.



## CONSEIL PRATIQUE

Faites cuire une grande quantité de riz et congelez-le en portions individuelles afin de toujours en avoir à portée de la main.

## INFO SANTÉ DIGESTIVE

Le riz est l'un des produits céréaliers les moins allergènes. Il est conseillé de privilégier le riz à grains longs et d'éviter le riz minute qui contient peu de fibres et est peu nourrissant. Choisissez une sorte de riz contenant au moins 2 g de fibres par 100 g (½ tasse) de riz non cuit.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

**Calories** 350

**Lipides** 9 g

**Sodium** 500 mg

**Glucides** 50 g

fibres 3 g

**Protéines** 19 g

