

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
L'OSTÉOPOROSE	9
Petit cours de biologie	10
Les causes et les facteurs de risque	11
Les complications liées à l'ostéoporose	12
Le dépistage, la prévention et le traitement de l'ostéoporose	13
Les recommandations générales	14
L'activité physique	14
L'abandon du tabac	15
De bonnes habitudes alimentaires	15
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN	17
Faites le plein de calcium et de vitamine D	18
Augmentez votre apport en vitamine K	22
Mangez suffisamment de protéines	24
Augmentez vos apports en magnésium, en phosphore et en potassium	26
Diminuez votre apport en sodium	32
Modérez votre consommation d'alcool, de caféine et de boissons gazeuses	38
Appliquez les recommandations générales pour une saine alimentation	40
Prenez toujours des repas équilibrés	40
Consommez plus de fibres	41
Limitez votre consommation de matière grasse	44
Évitez les sucres raffinés	45
Les aliments à privilégier	46
Les aliments à limiter	47
LES MENUS	49

LES RECETTES	73
Petits-déjeuners	74
Plats principaux et accompagnements	87
Desserts et collations	138
À PROPOS DE L'AUTEURE	153
REMERCIEMENTS	155
RESSOURCES POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'OSTÉOPOROSE	156
INDEX DES RECETTES	158
TABLEAUX DES ÉQUIVALENCES	159



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.

Pour les collations, n'hésitez pas à choisir les fruits ou légumes que vous avez à la maison et à varier les types de noix et de graines selon vos goûts et la disponibilité des produits. Ne vous forcez pas à prendre les collations si vous n'avez pas faim. Elles sont là pour vous aider à compléter votre menu, mais seulement si vous avez un petit creux à l'estomac entre les repas.

Fiez-vous à votre faim pour la portion à vous servir. Essayez de manger de tout, mais ne vous forcez pas à terminer votre assiette si vous n'avez plus faim. Si vous avez un petit appétit, vous devez veiller à varier les aliments consommés dans une journée et à avoir les trois groupes (protéines, féculents et légumes) dans chacune de vos assiettes.

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



75 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales d'avoine
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature
1 orange

Collation

10 amandes
1 poire



MIDI



Salade rapide de légumineuses (p. 87)

Collation

195 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt aux fruits



SOIR



1 pavé de saumon grillé (p. 88)
servi avec une salade de couscous

Collation

Crème au citron (p. 138)



TOFU CROUSTILLANT

aux légumes

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

295 g (1 ½ tasse) de riz basmati

1 bloc de tofu ferme de 454 g (1 lb), en cubes

35 g (¼ tasse) de féculé de maïs

60 ml (¼ tasse) d'huile d'arachide

180 g (2 tasses) de brocoli défait en fleurons

1 poivron rouge, en lanières

1 poivron jaune, en lanières

1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de paprika

1 c. à café de poudre d'ail

1 c. à soupe d'assaisonnement au chili

Sel et poivre

PRÉPARATION

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

Entre-temps, dans un bol, mélanger le tofu avec la féculé de maïs et les assaisonnements.

Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile et saisir le tofu pendant environ 2 minutes de chaque côté. Tourner les cubes à l'aide d'une pince jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver dans une assiette.

Dans la même poêle, à feu moyen, faire revenir les légumes pendant 5 minutes. Ajouter la sauce soya et bien mélanger. Transvider la préparation dans l'assiette de tofu.

Servir le riz avec le tofu et les légumes.



INFO OSTÉOPOROSE

Le tofu est une bonne source de protéines végétales exemptes de cholestérol et figure parmi les aliments les plus riches en calcium. Il remplace donc avantageusement la viande dans un menu varié et équilibré visant à limiter le risque d'ostéoporose.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 553

Lipides 22 g

Sodium 190 mg

Glucides 79 g

Fibres 4 g

Protéines 23 g

Calcium 206 mg

