

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
L'HYPERTENSION	9
Petit cours de biologie	10
Les causes et les facteurs de risque de l'hypertension	11
Les symptômes de l'hypertension	12
Le dépistage	13
Les conséquences de l'hypertension	14
Les recommandations générales	16
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN	19
Adoptez des habitudes alimentaires visant au contrôle du poids	20
Diminuez votre apport en sodium	22
Augmentez votre consommation d'aliments riches en potassium	28
Misez sur les fibres solubles	30
Suivez un régime sain, varié et équilibré	35
Intégrez les gras insaturés et les oméga-3 dans votre alimentation	38
Limitez votre consommation globale de matières grasses	40
Consommez moins de sucres raffinés	42
Modérez votre consommation d'alcool	44
Limitez les sources de caféine	45
Les aliments à privilégier	46
Les aliments à éviter	47
LES MENUS	49

LES RECETTES	73
Petits-déjeuners	74
Plats principaux et accompagnements	88
Desserts et collations	144
À PROPOS DE L'AUTEURE	161
REMERCIEMENTS	163
RESSOURCES POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'HYPERTENSION	164
INDEX DES RECETTES	166
TABLEAUX DES ÉQUIVALENCES	167



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 et les légumes que vous avez sous la main. Variez également les noix et les graines.

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 de grains entiers
1 c. à soupe de beurre de noix nature
1 banane

Collation

10 amandes
1 poire



MIDI



Soupe aux tomates et aux lentilles (p. 88)

Collation

1 muffin aux canneberges
et à l'orange (p. 144)



SOIR



Wraps au poulet (p. 91)
servis avec une salade verte aux tomates cerises
et courgettes (p. 143) ou des crudités

Collation

1 yogourt aux fruits





PAIN de saumon

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

PRÉPARATION

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

Égoutter le saumon.

Dans un grand bol, défaire le saumon, puis incorporer la chapelure. Ajouter le reste des ingrédients et les assaisonnements, sauf le paprika. Bien mélanger.

Transvider la préparation dans un plat de cuisson de 23 x 13 cm (9 x 5 po). Saupoudrer de paprika et cuire au centre du four pendant 30 minutes.

Accompagnement : servir avec une salade d'épinards aux pommes (p. 140).

INGRÉDIENTS

3 boîtes de saumon de 213 g sans sodium

115 g (1 tasse) de chapelure nature

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 oignons verts, hachés

320 g (2 tasses) de pommes de terre, pelées et râpées

2 c. à soupe de yogourt grec nature

ASSAISONNEMENTS

2 c. à soupe d'aneth séché

1 c. à café de poudre d'ail

Poivre

1 c. à soupe de paprika



INFO TENSION

Le saumon en conserve contenant plus de sodium que le saumon frais, il est important de bien l'égoutter. Même en boîte, c'est un excellent choix pour la santé et une bonne source d'oméga-3.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 330

Lipides 8 g

Sodium 313 mg

Glucides 30 g

Fibres 2 g

Protéines 32 g