

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
LA MÉNopause	9
Petit cours de biologie	10
Les symptômes de la ménopause	10
Les conséquences de la ménopause	11
Les recommandations générales	12
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN	15
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 ₁₂	22
Choisissez les bons gras	24
Modérez votre apport en sodium	26
Prenez moins de substances stimulantes	27
Mangez moins de sucres raffinés	28
RÉCAPITULATIF DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER EN FONCTION DE VOS SYMPTÔMES	31
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
LES MENUS	43

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



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.

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



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

