

POUR CONSERVER UNE SANTÉ DE FER

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Produits céréaliers de grains entiers

Avoine, couscous de blé entier, épeautre, millet, orge, pain de grains entiers, pâtes de blé entier, quinoa, riz brun à grains longs, sarrasin, son d'avoine.

Légumineuses

Haricots (noirs, rouges, blancs), lentilles, pois cassés, pois chiches.

Légumes

Au moins deux légumes différents qui remplissent la moitié de l'assiette à chaque repas principal.

Au moins quatre portions par jour.

Fruits frais

Au moins deux portions de fruits différents par jour.

Poissons gras et fruits de mer

Crevettes, hareng, huîtres, sardines, saumon, thon.

Au moins deux fois par semaine.

Protéines animales maigres

Bœuf maigre, œuf, porc, poulet.

Pas plus de deux ou trois portions par semaine.

Protéines végétales

Amandes, boisson de soya, graines (de chia, de chanvre, de lin [graines moulues], de soya, de tournesol), noix de Grenoble, tofu.

Huiles végétales

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

Plats cuisinés à la vapeur, en papillote ou grillés

Desserts maison préparés avec moins de sucre

Produits laitiers pauvres en matière grasse

Fromage 20 % M.G. ou moins, lait 1 %, yogourt.

LES ALIMENTS À ÉVITER

Sucres rapides

Beignets, biscuits, bonbons, céréales pour le petit-déjeuner sucrées, chocolat, confiture, crèmes glacées, fruits confits, gâteaux, miel, pâtisseries, sirop d'érable, sorbets, sucre blanc.

Boissons gazeuses, jus ou cocktails de fruits.

Pâtes à pizza, pain blanc, pâtes blanches.

Graisses animales

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

Aliments très salés

Biscuits d'apéritif, charcuterie, jus de légumes, marinades, soupes en conserve.

Aliments riches en matière grasse

Aliments panés, croustilles, fritures, pâtés (tourtes), pâtisseries, sauces à base de crème, tartes.



SAUMON glacé au miel

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

INGRÉDIENTS

1 filet de saumon (400 g),
coupé en quatre

2 c. à soupe de miel

1 c. à soupe d'huile d'olive

3 gousses d'ail, hachées

210 g (1 tasse) de millet

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

180 g (2 tasses) de brocoli,
en bouquets

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

1 c. à soupe de persil séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un plat, badigeonner le saumon de miel. Réfrigérer pendant 15 minutes.

Dans une casserole, à feu moyen-vif, verser l'huile et faire revenir l'ail. Ajouter le millet et le bouillon, couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux de 15 à 20 minutes.

Entre-temps, placer la grille dans la partie supérieure du four. Préchauffer à 180 °C (350 °F).

Dans un bol de cuisson, mettre le brocoli et les petits pois, et verser un peu d'eau. Cuire au four à micro-ondes pendant 4 à 5 minutes.

Dans un plat de cuisson, cuire le saumon au centre du four pendant 6 à 8 minutes. Terminer la cuisson sous le gril pendant 1 minute. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.

Servir le saumon avec le millet et les légumes.

INFO SANTÉ

Le saumon est une excellente source d'acides gras oméga-3 et de protéines. Ses nutriments en font un aliment de choix pour limiter 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

