

TABLE

des matières

INTRODUCTION 7

L'HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE 9

Petit cours de biologie10

Les symptômes de l'hypoglycémie11

Les recommandations générales12

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN 15

Mangez à heures fixes16

Maintenez une alimentation équilibrée au cours de chaque repas17

Prévoyez des collations18

Privilégiez les protéines20

Consommez des fibres22

Privilégiez les glucides naturels24

Évitez les sucres raffinés26

Limitez votre consommation d'alcool et de caféine28

Lisez les étiquettes29

Les aliments à privilégier30

Les aliments à éviter31

Recommandations alimentaires en cas de crise32

LES MENUS 35

LES RECETTES 59

Petits-déjeuners60

Plats principaux73

Collations et desserts122

À PROPOS DE L'AUTEURE	137
REMERCIEMENTS	139
RESSOURCES POUR LES GENS ATTEINTS D'HYPOGLYCÉMIE	140
INDEX DES RECETTES	142
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	143



LES MENUS

21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été développés afin que vous ayez tous les nutriments et l'énergie nécessaires pour chaque journée. Les repas et les collations sont interchangeables d'une journée à l'autre.

Vous remarquerez que, dans cet ouvrage, 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.

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

Si vous avez des questions ou si vous souffrez régulièrement d'hypoglycémie même en suivant les menus, il est fortement conseillé de rencontrer une nutritionniste qui saura adapter les menus et les portions selon vos besoins personnels.

JOUR 1

MATIN



Gruau énergie (p. 60)

Collation

15 raisins verts ou rouges
25 g de fromage



MIDI



Salade de pois chiches (p. 73)

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



SOIR



Burgers de saumon (p. 74)

Collation

250 ml (1 tasse) de lait
ou de boisson de soya nature





CREVETTES

à la noix de coco

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

PRÉPARATION

Dans une casserole, amener à ébullition le lait de coco, le curcuma et le cari. Ajouter le couscous, puis éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, tremper les crevettes dans les œufs puis dans la noix de coco mélangée avec le zeste de lime.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir les crevettes environ 1 minute de chaque côté. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

Servir les crevettes nappées de jus de lime avec le couscous et le brocoli.

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de lait de coco

180 g (1 tasse) de couscous de blé entier

450 g (3 tasses) de crevettes nordiques cuites, décongelées

2 œufs, battus

100 g (1 tasse) de noix de coco râpée

Le zeste et le jus de 1 lime

2 c. à soupe d'huile de canola

180 g (2 tasses) de brocoli, en bouquets

ASSAISONNEMENTS

½ c. à café de curcuma moulu

½ c. à café de cari

Sel et poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 620

Lipides 34 g

Sodium 233 mg

Glucides 47 g

fibres 6 g

Protéines 35 g