

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
L'ANÉMIE	9
Petit cours de biologie	10
Les principaux types d'anémie et leurs causes	11
Les symptômes de l'anémie	14
Les personnes à risque	15
Les facteurs de risque	15
Le diagnostic	16
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	19
Prenez toujours des repas équilibrés	20
Optez pour une alimentation saine et variée	22
Augmentez votre consommation d'aliments riches en fer (en cas d'anémie ferriprive)	26
Augmentez la biodisponibilité du fer (en cas d'anémie ferriprive)	30
Palliez la malabsorption du fer (en cas d'anémie ferriprive)	33
Assurez un apport suffisant en folates (en cas de carence en vitamine B ₉)	34
Assurez un apport suffisant en vitamine B ₁₂ (en cas de carence en vitamine B ₁₂)	36
RÉCAPITULATIF DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER EN FONCTION DES CAUSES DE L'ANÉMIE	39
Anémie ferriprive	40
Carence en vitamine B ₉	42
Carence en vitamine B ₁₂	43
LES MENUS	45

LES RECETTES	69
Petits-déjeuners	70
Collations	88
Plats principaux et accompagnements	100
À PROPOS DE L'AUTEURE	161
REMERCIEMENTS	163
RESSOURCES POUR LES PERSONNES ANÉMIQUES	164
INDEX DES RECETTES	166
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	167



LES MENUS

21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été spécifiquement élaborés afin de fournir à votre organisme tout ce dont il a besoin et de prévenir ou combler vos carences.

Vous remarquerez 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. Les repas et collations sont interchangeables d'une journée à l'autre. Écoutez vos signaux de faim et de satiété. La collation est facultative, et vous pouvez la prendre à la fin du repas ou quelques heures plus tard.

Planifiez votre semaine avec les menus et préparez votre liste d'épicerie pour acheter les ingrédients dont vous avez besoin pour préparer les recettes.

Les besoins nutritionnels sont différents d'une personne à l'autre selon son âge, son activité physique et son état de santé. Un nutritionniste-diététiste pourra élaborer avec vous un plan alimentaire qui répondra spécifiquement à vos besoins quotidiens. N'hésitez pas à demander conseil.

JOUR 1

MATIN



1 ou 2 tranches de pain de grains entiers
1 c. à soupe de beurre de noix
1 banane

Collation

10 amandes
2 kiwis



MIDI



Wraps à la salade de saumon (p. 100)
servis avec environ 160 g (1 tasse) de crudités

Collation

1 yogourt aux fruits
2 c. à soupe de céréales d'avoine
pour bébés (ex.: Pablum)



SOIR



Hauts de cuisses de poulet aux deux moutardes (p. 103)
servis avec du riz brun et des légumes

Collation

1 brownie aux bleuets et au chocolat (p. 88)
125 ml (½ tasse) de jus d'orange
ou de pomme 100 % pur



STRATA AUX ÉPINARDS

et au bacon

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • REPOS : 20 minutes • CUISSON : 55 minutes

INGRÉDIENTS

8 tranches de bacon, en morceaux

1 oignon, haché

500 ml (2 tasses) de lait

65 g (¼ tasse) de crème sure
2 % M.G.

8 œufs, battus

250 g (8 tasses) de pain sec, en dés

240 g (2 tasses) de fromage râpé

180 g (6 tasses) de jeunes pousses
d'épinards

Pour l'assaisonnement

1 c. à café de poudre d'ail

Sel et poivre

PRÉPARATION

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

Dans une poêle, à feu moyen, cuire le bacon pendant 5 minutes. Vider l'excédent de gras et faire revenir l'oignon pendant 3 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

Dans un bol moyen, battre le lait, la crème, les œufs et les assaisonnements.

Dans un grand bol, bien mélanger le bacon et les oignons réservés avec le pain, le fromage et les épinards. Incorporer la préparation d'œufs. Laisser reposer à température ambiante ou au réfrigérateur pendant 20 minutes en remuant une ou deux fois pendant cette période.

Verser la préparation dans un plat de cuisson de 23 x 23 cm (9 x 9 po) et cuire au centre du four pendant 45 minutes.



CONSEIL PRATIQUE

Cette recette est parfaite pour utiliser les restes de pain sec. La strata est à son meilleur tout juste sortie du four et elle est très appréciée à l'heure du brunch.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 490

Lipides 30 g

Sodium 800 mg

Glucides 22 g

Fibres 3 g

Protéines 30 g

Fer 3 mg

Vitamine C 11 mg

