

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
L'ARTHRITE	8
Petit cours de biologie.....	8
Les causes probables de l'arthrite	10
À surveiller : le tour de taille et l'IMC.....	10
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	13
Optez pour une alimentation anti-inflammatoire.....	14
Hydratez-vous suffisamment	17
Mangez beaucoup de fibres	18
Consommez plus d'antioxydants et de phytonutriments	20
Préférez les oméga-3 aux oméga-6	22
Mangez à la méditerranéenne	24
Renforcez votre paroi intestinale.....	25
Identifiez vos allergies et intolérances alimentaires	26
Évitez les gras pro-inflammatoires	27
Réduisez votre consommation de sucres raffinés	29
Les aliments à privilégier	30
Les aliments à éviter	31
Recommandations alimentaires en cas de goutte.....	32
LES MENUS	35

LES RECETTES	59
Boissons	60
Petits-déjeuners et collations sucrées	68
Entrées, accompagnements et collations salées	76
Soupes et salades	86
Plats principaux	110
Desserts	144
À PROPOS DES AUTEURES	153
REMERCIEMENTS	155
RESSOURCES POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'ARTHRITE	156
INDEX DES RECETTES	158
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	159



LES MENUS

21 JOURS

Les menus suivants ont été conçus en tenant compte des dernières données de la littérature scientifique.

N'hésitez pas à varier les quantités en fonction de votre faim et de votre satiété. Vous pouvez également interchanger les menus en faisant une multitude de combinaisons.

Soyez votre propre chef en ajoutant une touche personnelle aux recettes afin qu'elles répondent au mieux à vos goûts.

Si vous êtes végétarien ou végétalien et ne consommez ni produits animaux ni produits laitiers, nous vous suggérons de prendre un supplément de vitamines et minéraux et d'en parler avec votre nutritionniste.

Dans ces menus, l'accent a été mis sur la densité nutritionnelle. Chaque recette a été conçue en fonction de la valeur nutritive. Ainsi, vous trouverez dans chaque recette un fruit ou des légumes et des aliments à consommer crus et frais. Nous vous encourageons à intégrer un maximum de végétaux dans votre alimentation et à réduire votre consommation de viande rouge et d'aliments transformés.

Buvez une des boissons suivantes en collation, à la fin du repas ou avant de vous coucher : eau anti-inflammatoire (voir page 60), eau citronnée à la menthe, thé vert au gingembre, café à la cannelle ou thé vert à l'anis étoilé.

JOUR 1

MATIN



1 boule anti-inflammatoire sans farine ni cuisson (p. 68)
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson végétale
1 pomme

Collation

Collation matinale (p. 70)
75 g (½ tasse) de bleuets



MIDI



Vermicelles de riz au poisson et au pesto (p. 111)
Salade de chou kale rapido presto (p. 86)
1 kiwi ou 2 clémentines

Collation

Végépâté, au choix (p. 76 et 78)
4 craque-lins au sarrasin (p. 81)



SOIR



Potage de patates douces au gingembre (p. 88)
Filets de saumon aux épices anti-inflammatoires (p. 112)
Salade passe-partout (p. 90)

Collation

60 g (¼ tasse) de houmous (p. 82)
servi avec du brocoli et des carottes



BOULES ANTI-INFLAMMATOIRES

sans farine ni cuisson

12 boules • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 2 heures

INGRÉDIENTS

140 g (1 tasse) de graines de tournesol, non salées

150 g (1 tasse) de raisins secs, hachés finement

160 g (1 tasse) de dattes séchées, hachées finement

30 g (1/3 tasse) de noix de coco rapée non sucrée + 2 c. à soupe pour l'enrobage

Le zeste de 1 citron

1 c. à café de cannelle moulue

2 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Avec les mains, façonner 12 petites boules en pressant fermement.

Enrober les boules de noix de coco.

Réfrigérer pendant 2 heures.

Valeur nutritive par boule

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 4,5 g	
Oméga-6 4,5 g	
Oméga-3 0 g	
Mono-insaturés 1,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 3 mg	0 %
Potassium 280 mg	8 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 20 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 1 ER	0 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 25 mg	2 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 165 mg	15 %

