

Exemples de menus

Groupe 'Supplément de Calcium'

Investigateurs principaux: Suzanne Morin, MD MSc., Stella Daskalopoulou, MD PhD

Co-investigateurs: Hope Weiler, PhD RD, David Goltzman MD, Angela Cheung, MD PhD, Elham Rahme, PhD, Susan Whiting, PhD, André Roussin, MD

Coordonnatrice de l'étude: Michelle Wall, MSc.

Diététiste de l'étude: Angel Ong, MSc. RD

Institution: Centre universitaire de santé McGill

Introduction

Santé Canada recommande aux femmes de plus de 50 ans de consommer 1200 mg de calcium chaque jour. Ce calcium peut provenir de l'alimentation ou de suppléments de calcium.

Les participantes, comme vous, qui sont assignées au groupe 'supplément de calcium' de l'étude, doivent combler leurs besoins en calcium principalement en prenant 750 mg de calcium sous forme de supplément chaque jour.

Le reste de vos besoins calciques, environ 450 mg, proviendra de votre alimentation. Cela peut être réalisé en ayant un régime équilibré qui comprend 1 portion d'aliments riches en calcium chaque jour.

Nous avons préparé 4 exemples de menu pour vous aider à atteindre votre objectif d'une portion d'aliments riches en calcium par jour.

Aux fins de cette étude, quelques exemples d'une portion d'aliments riches en calcium incluent:

- $\frac{2}{3}$ tasse de lait
- $\frac{2}{3}$ tasse de boisson de soya enrichie
- 25 g de fromage à pâte dure
- 2 cuillères à soupe de fromage parmesan
- $\frac{3}{4}$ tasse (175 g) de yogourt aromatisé à 0%-1% de matière grasse (M.G.)
- 100 g de tofu préparé avec du sulfate de calcium

Exemples de menus

Exemple de menu #1:

Dans ce menu, votre portion d'aliments riches en calcium du jour est : $\frac{2}{3}$ de tasse de lait.

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) gruau d'avoine cuit - $\frac{2}{3}$ tasse de lait, 1% - $\frac{1}{2}$ tasse de bleuets
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Sandwich à la salade de thon: <ul style="list-style-type: none"> o 2 tranches de pain au seigle o $\frac{1}{2}$ boîte de thon en conserve ($\frac{1}{2}$ tasse) o 1 cuillère à soupe de mayonnaise légère o $\frac{1}{2}$ tomate o 1 feuille de laitue - 1 orange de grosseur moyenne
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de riz brun cuit - 75 g (2 $\frac{1}{2}$ oz) poitrine de poulet grillée - 1 $\frac{1}{2}$ tasse de légumes sautés : <ul style="list-style-type: none"> o $\frac{1}{2}$ tasse de poivrons rouges o $\frac{1}{4}$ tasse d'oignons o $\frac{1}{4}$ tasse de champignons o $\frac{1}{2}$ tasse de chou-fleur o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 pêche de grosseur moyenne
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 1 barre tendre

Exemple de menu #2:

Dans ce menu, votre portion d'aliments riches en calcium du jour est : 25 g (1 oz) de fromage suisse.

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches de pain au seigle noir - 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide - 1 tasse de jus de pomme, non-fortifié
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de soupe aux tomates - 1 sous-marin à la dinde <ul style="list-style-type: none"> o Pain de 6" o ½ tasse de laitue hachée o 3 tranches de tomates o 3 tranches de dinde o 25 g (1 oz) de fromage suisse o 2 cuillères à soupe de mayonnaise légère - ½ tasse de raisins
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - 75 g (2 ½ oz) de pain de viande - ½ tasse de chou-fleur sauté - ½ tasse de mini-carottes sautées - 1 cuillère à soupe de margarine - 1 tasse de couscous avec du persil
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tasses de framboises

Exemple de menu #3 (Végétarien):

Au lieu d'inclure du produit laitier comme votre portion quotidienne d'aliments riches en calcium, ce menu inclut 100 g de tofu préparé avec du sulfate de calcium. La quantité de calcium qui se trouve dans 100 g de tofu préparé avec du sulfate de calcium est équivalente à celle que l'on retrouve dans $\frac{2}{3}$ tasse de lait ou un morceau de 25 g (1 oz) de fromage suisse.

REMARQUE: Si la marque du tofu ne présente pas le sulfate de calcium dans la liste d'ingrédients, cela veut dire que ce tofu ne contient pas beaucoup de calcium. Si c'est le cas, veuillez ajouter une portion d'aliments riches en calcium au menu, telle que $\frac{2}{3}$ tasse de boisson de soya enrichie.

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bagel multigrain - 1 cuillère à thé de margarine - 1 oeuf cuit - 2 tranches de tomate - 1 feuille de laitue - 1 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Salade aux haricots noirs et au quinoa: <ul style="list-style-type: none"> o 1 tasse de quinoa cuit o $\frac{3}{4}$ tasse d'haricots noirs o $\frac{1}{4}$ tasse de poivrons jaunes coupés en dés o $\frac{1}{4}$ tasse poivrons verts coupés en dés o $\frac{1}{4}$ tasse de tomates coupées en dés o $\frac{1}{4}$ tasse de concombre coupé en dés o 2 cuillères à soupe d'oignons hachés o 1 cuillère à soupe de coriandre haché o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive o le jus d'un $\frac{1}{2}$ citron
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - Sauté au tofu <ul style="list-style-type: none"> o 100 g de tofu préparé avec du sulfate de calcium o $\frac{1}{2}$ tasse de poivrons rouges o $\frac{1}{2}$ tasse de chou-fleur o 1 cuillère à soupe de sauce à soya légère o 1 cuillère à thé de sucre o $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de fécule de maïs o 1 cuillère à soupe d'huile végétale - 1 tasse de riz blanc - 1 poire de grosseur moyenne
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 10 craquelins - 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide

Exemple de menu #4 :

Vos portion quotidienne d'aliments riches en calcium est 25 g de fromage cheddar râpé.

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 muffin anglais à grains entiers - 1 oeuf, cuit - ½ tasse de pomme de terres, cuites - ½ tasse de jus d'orange, non enrichi de calcium
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Une assiette de salade <ul style="list-style-type: none"> o 1 tasse de laitue romaine o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive o 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique o ½ tasse de concombres o ½ tasse de thon en conserve, égoutté o 1 tasse de couscous cuit - 1 pomme
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - Une assiette de pâtes <ul style="list-style-type: none"> o 1 tasse de pâtes de votre choix, cuites o ½ tasse de sauce aux tomates o 25 g fromage cheddar râpé o 75 g (2 ½ oz) poulet, cuit o ½ tasse de champignons, hachés o ½ tasse de poivrons, hachés - 1 cuillère à soupe d'huile de canola pour faire sauter les poivrons et champignons
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - ¼ tasse (60 ml) noix mélangés non-salés et des fruits séchés

Exemple de menu #5:

Certains plats mélangés ou aliments préparés peuvent aussi être riches en calcium. Dans ce menu, votre portion quotidienne d'aliments riches en calcium est un morceau de pizza au fromage d'une pizza de grosseur moyenne.

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - Sandwich au beurre d'arachides <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 tranches de pain au seigle ou multigrains ○ 1 cuillère à soupe de beurre d'arachides ○ 1 banane, coupée en tranches
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Wrap au saumon <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 pain pita ○ 75 g (2 ½ oz) saumon, cuit ○ ½ tasse de poivrons, hachés ○ ¼ tasse d'oignons, hachés ○ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour faire sauter les poivrons et les oignons - 1 poire
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - 1 morceau de pizza au fromage (1/8 d'une pizza moyenne de 12 pouces) - Salade <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 tasse d'épinards crus ○ ½ tasse de tomates cerises ○ 1/3 tasse de lentilles, cuites ○ 1 cuillère à thé d'huile d'olive ○ 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre
Collations	<ul style="list-style-type: none"> - 10 craquelins - 1 cuillère à soupe de beurre d'arachides