

Exemples de menus

Groupe 'Calcium Alimentaire'

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 'calcium alimentaire' de l'étude, doivent combler leurs besoins en calcium uniquement à partir de l'alimentation. Cela peut être réalisé en ayant un régime équilibré qui comprend 3 portions d'aliments riches en calcium chaque jour.

Nous avons préparé 4 exemples de menus pour vous aider à atteindre votre objectif de 3 portions d'aliments riches en calcium par jour.

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

- 1 tasse de lait
- 1 tasse de boisson de soya enrichie
- 35 g de fromage à pâte dure
- ¾ tasse (175 g) de yogourt nature
- 200 g de tofu préparé avec du sulfate de calcium

Exemples de menus

Exemple de menu #1:

Vos 3 portions d'aliments riches en calcium sont 2 tasses de lait (2 portions) et $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt (1 portion).

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 $\frac{1}{2}$ tasse de Mini-Wheats - 1 tasse de lait, 1% - $\frac{1}{2}$ tasse de bleuets
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 sandwich à la salade de thon: <ul style="list-style-type: none"> o 2 tranches de pain brun grillé o 75 g ($\frac{1}{2}$ boîte) de thon conservé dans l'eau o 2 cuillères à soupe de mayonnaise légère o $\frac{1}{2}$ petite tomate o 1 feuille de laitue - 1 tasse de lait, 1%
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de riz brun - 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 brocoli o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 tasse de jus d'orange, non-fortifié
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt nature (0-1% M.G.)

Exemple de menu #2:

Vos 3 portions d'aliments riches en calcium sont 2 tasses de lait (2 portions) et 35 g de fromage cheddar (1 portion).

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 ½ tasse de Cheerios - 1 tasse de lait, 1% - 1 banane de grosseur moyenne
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - 1 wrap au poulet: <ul style="list-style-type: none"> o 1 tortilla multigrain moyenne o 75 g (2 ½ oz) poulet grillé et assaisonné au paprika o 1 cuillère à thé d'huile de canola o ½ tomate o 1 feuille de laitue o 35 g fromage cheddar râpé - 1 pomme moyenne
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de pâtes cuites mélangées avec 1 cuillère à soupe de pesto - 75 g (2 ½ oz) côtelettes de porc cuites - 2 tasses de salades <ul style="list-style-type: none"> o 1 tasse de laitue romaine déchiquetée o ½ tasse de tomates coupées en dés o ½ tasse de concombre coupé en dés o 1 cuillère à thé d'huile d'olive o 2 cuillères à thé de vinaigre balsamique
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - 1 tasse de lait, 1%

Exemple de menu #3:

Vos 3 portions d'aliments riches en calcium sont 2 tasses de lait (2 portions) et 35 g de fromage suisse (1 portion).

Repas	Aliments
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - 2 tranches moyennes de pain au seigle noir - 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide - 1 tasse de lait, 1% - 1 poire de grosseur moyenne
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 2 tranches de dinde o 35 g de fromage suisse o 1 cuillère 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 thé de margarine - ½ tasse de couscous avec persil - 1 tasse de lait, 1%

Exemple de menu #4 (Végétarien):

Au lieu d'inclure du produit laitier comme vos portions quotidiennes d'aliments riches en calcium, ce menu inclut 2 tasses de boisson de soya enrichie (2 portions) et 200 g de tofu préparé avec du sulfate de calcium (1 portion). La quantité de calcium qu'on retrouve dans 200 g de tofu est équivalente à celle que l'on retrouve dans 1 tasse de lait ou un morceau de 35 g 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 à ce menu, telle que 1 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 tasse de boisson de soya enrichie, sans sucre ajouté
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Salade au quinoa et tofu: <ul style="list-style-type: none"> o 1 tasse de quinoa, cuit o 100 g de tofu o ¼ tasse de poivrons jaunes en dés o ¼ tasse de poivrons verts en dés o ¼ tasse de tomates en dés o ¼ tasse de concombre en dés o 2 cuillères à soupe d'oignons hachés o 1 cuillère à soupe de coriandre haché o 1 cuillère à thé d'huile d'olive o le jus d'un ½ citron
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - Sauté au tofu <ul style="list-style-type: none"> o 100 g de tofu o ½ tasse de poivrons rouges o ½ tasse de brocoli o 1 cuillère à soupe de sauce de soya o 1 cuillère à soupe de sucre o 1 cuillère à thé de fécule de maïs o 1 cuillère à soupe d'huile végétale - 1 tasse de riz blanc - 1 tasse de boisson de soya enrichie, sans sucre ajouté
Collations	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tasse de framboises - 1 pomme

Exemple de menu #5:

Vos 3 portions d'aliments riches en calcium sont 1 tasse de lait, 35 g de fromage cheddar râpé et 1 tasse de yogourt aromatisé aux fruits.

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"> ○ 1 tasse de laitue romaine ○ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ○ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ○ ½ tasse de concombres ○ 2 cuillères à soupe de noix mélangés ○ 1 tasse de couscous cuit - 1 tasse de milk, 1% - 1 pomme
Souper	<ul style="list-style-type: none"> - Une assiette de pâtes <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 tasse de pâtes de votre choix, cuites ○ ½ tasse de sauce aux tomates ○ 35 g fromage cheddar râpé ○ 75 g (2 ½ oz) poulet, cuit ○ ½ tasse de champignons, hachés ○ 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"> - 1 tasse de yogourt aromatisé aux fruits

Exemple de menu #6:

Dans ce menu, deux de trois de vos portions quotidiennes d'aliments riches en calcium incluent 1 tasse de lait ou boisson de soya enrichie et ¾ tasse de yogourt nature. La troisième portion provient de la ½ tasse de crème aux asperges et d'un morceau de pizza au fromage, qui contiennent ensemble la quantité de calcium équivalente à celle que l'on retrouve dans 1 tasse de lait ou une portion d'aliments riches en calcium.

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 - 1 tasse de lait ou de boisson de soya enrichie
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - ½ tasse de crème aux asperges préparée avec du lait - 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
Collation	<ul style="list-style-type: none"> - ¾ tasse de yogourt nature - ¼ tasse fruits séchés (ex: figues, dattes, abricots)