

Menu Astuces ostéoporose : du calcium sans produits laitiers

Au menu aujourd'hui

Entrée

Soupe miso aux algues

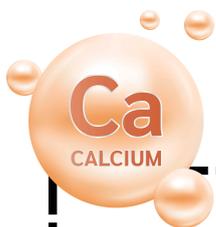
Plat

Papillote de poisson aux algues et aux carottes

Riz basmati

Dessert

Pommes au four aux fruits secs



Besoins journaliers en Calcium

Adultes : **950mg**

Prévention ostéoporose : **1200 mg**



MAISON DE LA
NUTRITION
DIABÈTE-COEUR

Le calcium

Constituant majoritaire des os
Contribue à la rigidité osseuse et dentaire

Quantité de calcium par portion d'aliment :



Produits laitiers

- Parmesan : 360mg / **30 g**
- Lait en poudre écrémé : 315 mg / **25 g**
- Emmental, comté : 300 mg / **30g**
- Lait concentré s/ sucre : 300 mg / **100 g**
- Fromage chèvre sec : 270 mg / **30g**
- Fr. blanc Calin Extra : 240 mg / **100g**
- Yaourt lait brebis : 220 mg / **125g**
- Fromages bleus : 200 mg / **30g**
- Lait de brebis : 200 mg / **100 ml**
- Yaourt lait chèvre : 175 mg / **125 g**
- Camembert : 150 mg / **30g**
- Yaourt lait vache : 150 mg / **125g**
- Lait de chèvre et vache :
120-130 mg / **100 ml**
- Fromage blanc nature : 120 mg / **100g**



Herbes et épices

- Basilic et sarriette séchés :
45 mg / **c. à café (2g)**
- Mloukhia, herbes de Provence, marjolaine et thym séchés :
40 mg / **c. à café**
- Sauge et origan séchés :
30mg / **c. à café**
- Cannelle : 20 mg / **c. à café**



Fruits et légumes

- Chou frisé : 185 mg / **100 g**
- Roquette : 160 mg / **100 g**
- Chou kale : 150 mg / **100 g**
- Epinards cuits : 140 mg / **100 g**
- Cresson : 110 mg / **100 g**
- Chou vert, chinois :
100 mg / **100g**
- Orange : 65 mg/ **100g**
- Figues : 60 mg / **2 figues**
- Haricots verts cuits :
50 mg / **100g**
- Carottes, courges : 40g / **100g**



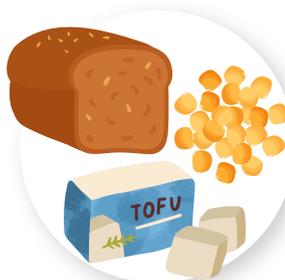
Oléagineux

- Graines de pavot : 290 mg / **20g**
- Sésame : 190 mg / **20g**
- Graines de chia : 130 mg / **20g**
- Tahini (purée de sésame) :
120 mg / **c. à soupe**
- Amandes, graines de lin :
50 mg / **20g**
- Noisettes, noix du Brésil :
25-30 mg / **20g**



Eaux minérales

- Talians : 120 mg / **200 ml (petit verre)**
- Hépar, Courmayeur, Saint Antonin :
110 mg / **200 ml**
- Contrex : 95 mg / **200 ml**
- La Française : 70 mg / **200 ml**
- Quézac : 50 mg / **200 ml**



Produits céréaliers

- Graines de lupin crues : 180 mg / **100 g**
- Haricots blancs cuits : 120 mg / **100g**
- Tofu ferme : 100 mg / **100g**
- Tempeh : 90 mg / **100g**
- Protéines de soja cuites : 90 mg / **100g**
- Flocons d'avoine : 85 mg / **100g**
- Pois chiches cuits : 70 mg / **100 g**
- Fèves, edamame cuits : 60 mg / **100 g**
- Pain complet : 40 mg / **100g**
- Patate douce cuite : 35mg / **100 g**



- Sardines en boîte : 300 mg / **100 g**
- Saumon en boîte : 270 mg / **100 g**
- Crevettes cuites : 240 mg / **100 g**
- Saint Jacques : 220 mg / **100 g**
- Anchois, huîtres plates : 190 mg / **100 g**

Produits de la mer



Algues

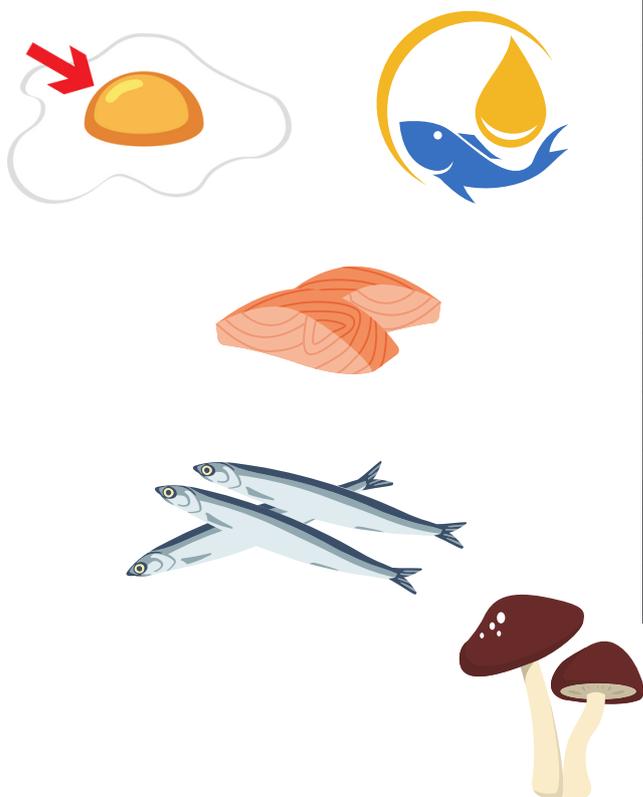
- Wakamé crue (Undaria pinnatifida) : 200 mg / **100g**
- Laitue de mer : 90 mg / **100g**
- Ao-nori séché : 30 mg / **c. à café (2g)**
- Ogonori et laitue de mer séchés : 25 mg / **c. à café**
- Wakamé séché : 20 mg / **c. à café**

La vitamine D

Absorption intestinale et fixation du calcium

15 µg / jour

*: poisson



Les sources alimentaires de vitamine D	
Aliments	Teneurs (en µG/100G)
Huile de foie de morue	250
Foie de morue cru	100
Chinchard*	48
Hareng fumé	22
Espadon	16
Anguille	16
Truite arc en ciel	15
Saumon	13
Anchois	11
Cacahuètes	10,3
Thon	7,8
Sardines en boîte	7,5
Saumon fumé	5,45
Shiitaké	3,9
Thon à l'huile (en boîte)	3,8
Champignon (cèpe)	3,1
Rillettes de saumon	2,5
Jaune d'œuf	2
Lait entier	1,2

- Fromage blanc Calin Extra : 5µg/ 100g

Soupe miso aux algues

Pour 4 personnes



Ingrédients

- 4 champignons shiitaké séchés
- 50 g de vermicelles de riz secs
- 1 carotte
- 2 feuilles de kombu déshydratées
- 2 feuilles de wakamé déshydratées
- 2 à 3 c. à soupe de pâte de soja (miso)
- 200 g de tofu ferme
- Graines de sésame



Préparation

1. Faire tremper les feuilles de kombu et de wakamé 2 h dans de l'eau. Réhydrater les champignons 30 min dans de l'eau bouillante.
2. Laver et couper la carotte en julienne. La faire cuire 30 min dans 1 litre d'eau avec le kombu, le wakamé, les champignons et les vermicelles de riz.
3. Délayer la pâte de soja dans un peu de bouillon de cuisson jusqu'à obtention d'une pâte. Verser dans la soupe. Mélanger.
4. Couper le tofu en petits dés. Les ajouter à la soupe. Poursuivre la cuisson 5 min. Répartir la soupe dans les bols et parsemer de graines de sésame.

Les algues comestibles :

Qu'elles soient brunes, rouges ou vertes, les algues regorgent de **substances bénéfiques pour notre santé** :

- Trois fois plus de fer que dans le foie de veau pour la **laitue de mer** et le **kombu breton**,
 - Six fois plus de vitamine C que les oranges pour les **spaghetti de mer**,
 - Plus de calcium que dans le lait pour le **wakamé**.
- De plus, tout comme les légumes, **elles se prêtent à de nombreuses préparations**, salées comme sucrées.



Papillote de poisson aux algues et aux carottes

Pour 4 personnes



Ingrédients

- 4 filets de poisson au choix : truite, saumon, merlu...
- 4 Carottes
- 1 Oignon
- 1 Citron
- 60 g de Dulse
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 240g de riz basmati (de préférence complet)



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Laver les carottes, les râper à la râpe à gros trous. Peler et émincer très finement l'oignon.
3. Râper la moitié du zeste du citron. Rincer généreusement la dulse pour éliminer le sel, l'égoutter très soigneusement.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire sauter très rapidement l'oignon et les carottes râpées.
5. Les transvaser dans un saladier et les mélanger à l'aide d'une fourchette avec les algues et le zeste de citron, saler et poivrer. Ajouter des épices et herbes aromatiques selon votre convenance (persil, thym, cumin, piment...).
6. Découper quatre carrés de papier de cuisson, déposer au milieu de chaque carré un morceau de poisson, le côté peau contre le papier de cuisson. Déposer sur chaque filet une portion de la préparation aux algues et refermer pour former 4 papillotes.
7. Vous pouvez les faire cuire soit dans un four, soit dans un cuit-vapeur pendant 15 à 20 minutes.
8. Déguster très chaud avec du riz basmati.

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 pommes (boskoop de préférence)
- 8 figes sèches ou pruneaux ou abricots secs dénoyautés
- 20 amandes ou noisettes
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel
- 1/2 c. à café de cannelle



Préparation

- Laver les pommes. Couper le dessus des pommes et les évider à l'aide d'une cuillère.
- Couper la chair de pomme, les figes et les amandes en petits morceaux. Les mettre dans un saladier avec la cannelle. Ajouter le miel.
- Farcir les pommes de ce mélange.
- Faire cuire à 180°C pendant 20 à 30 minutes. Déguster tiède.

La cannelle :

En plus de son apport en calcium, la cannelle facilite le travail de l'insuline, et aide donc à faire entrer le sucre dans les cellules. On dit qu'elle a un **effet hypoglycémiant**.

La pomme :

Les **fibres** solubles de la pomme ont la propriété de stimuler le transit intestinal et la satiété en augmentant le volume du bol alimentaire.

