Un guide pour bien manger

Autor(en): **Chassot, Janine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828277

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

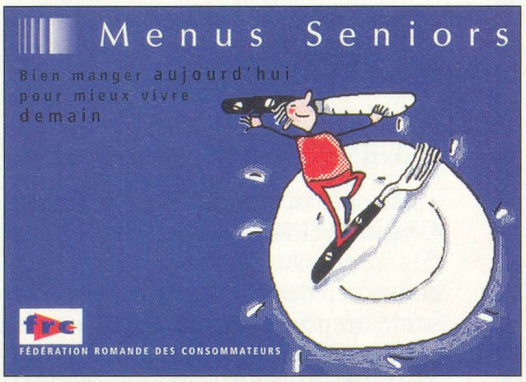
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Un guide pour bien manger

«Menus Seniors – Bien manger aujourd'hui pour mieux vivre demain.» Tel est le titre d'un petit bouquin que la FRC vient de publier, destiné aux seniors actifs et aux retraités.



Prendre à partir de 50 ans, lorsqu'on est encore actif et en bonne santé, de bonnes habitudes alimentaires constitue la meilleure des préventions. Mais comme il n'est jamais trop tard pour bien faire, les retraités y trouveront aussi leur compte.

Bien manger, pour prévenir les maladies cardio-vasculaires ou l'ostéoporose, ne signifie pas manger triste, loin de là. Les recettes et les conseils choisis proposent de combiner le bien manger avec le plaisir de manger.

Tous les éléments vitaux essentiels se trouvent dans les aliments simples et si un problème de santé ne l'impose pas, inutile de se soumettre à un régime particulier ou de consommer moult aliments spéciaux. Mais il faut se rappeler qu'à partir de 50 ans, les besoins nutritionnels sont modifiés, car la masse musculaire a tendance à diminuer au profit du tissu graisseux. On réduit donc graisses et sucres. Mais les besoins en vitamines, sels minéraux et protéines restent identiques, parfois même supérieurs. Il faut donc s'efforcer de manger de manière variée, de tout! L'ouvrage de la FRC compte 75 recettes, qui suivent le rythme des saisons. On vous propose donc de choisir des produits du moment, plus savoureux et moins chers, avec une semaine complète de menus par saison, y compris le petit déjeuner et la collation, car tout s'équilibre. Il ne s'agit pas de recettes végétariennes, ni d'un régime. On y trouve viande, gibier, poisson et, bien sûr, produits laitiers. Calculées pour deux personnes, ces recettes peuvent être adaptées pour davantage de convives. On peut aussi les diviser par deux, et congeler une portion. Comme il s'agit d'une cuisine quotidienne, rien n'empêche de s'offrir de temps à autre un menu plus élaboré. Chaque menu du jour est complété des trois petites rubriques suivantes: trucs et astuces propose de remplacer un aliment par un autre, d'utiliser un autre mode de cuisson... *Menus Seniors* donne des conseils d'achat, des informations sur les produits. Quant au conseil FRC, il s'agit de petites remarques pratiques.

Enfin, ces recettes sont complétées de quelques règles d'hygiène élémentaires, concernant surtout la conservation des aliments.

Janine Chassot/FRC

***Menus Seniors* peut être commandé à l'adresse suivante: FRC, case postale 2820, 1002 Lausanne, ou par tél. 021/312 80 06. Son prix: Fr. 12.– pour les membres FRC et Fr. 18.– si vous n'êtes pas membre.**

Menu d'hiver

Voici un exemple de menu quotidien proposé par ce guide. Pour un jour d'hiver, à midi: pamplemousse farci et orge perlé en cocotte.

Pamplemousse farci

Couper un pamplemousse en deux, sortir les quartiers sans abîmer l'écorce. Peler les quartiers, les couper en deux, les réserver. Couper une pomme et une tomate en petits cubes, une endive en rondelles, les mélanger à 3 cs de mayonnaise. Ajouter quelques crevettes, saler, poivrer, garnir les écorces.

Orge perlé

Faire revenir à l'huile dans une cocotte un poireau et un 1/2 poivron vert émincés. Ajouter 50 g de jambon en dés et 120 g d'orge perlé, mouiller avec 2 dl de bouillon, saler, poivrer, ajouter le contenu égoutté d'une petite boîte de maïs en grains. Cuire 40 min à four moyen, à couvert. Saupoudrer de fromage râpé avant de servir.

Matin et soir

En dessert, un fruit est conseillé. Le même jour, vous aurez pu consommer le matin au petit déjeuner un jus de raisin, du pain et de la tomme. Pour le soir: potage aux carottes, épinards et œufs pochés, pommes de terre à l'ail, mousse aux pommes crues. En collation: blanc battu vanillé le matin, noix et petit pain complet l'après-midi. Une journée parfaitement équilibrée sur le plan nutritionnel vous est ainsi garantie.