

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 43  
  
**Rubrik:** Diététique

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



**Mary-Claire Jeannet**  
nutrithérapeute

## Crème Budwig «magique»

### Ingrédients pour une personne

2 cc d'huile de lin ou de noix garantie de première pression à froid  
4 cc de fromage blanc 0% ou de yaourt de soja  
2 cc de millet décortiqué fraîchement moulu  
2-3 amandes grossièrement coupées  
1 petite banane bien mûre écrasée en mousse  
1/4 - 1/2 jus de citron  
À volonté: fruits frais de saison bien mûrs, coupés en fines lamelles, fleurs de souci, de pissenlit ou de bourrache

### Préparation

Mélanger l'huile (conservée au réfrigérateur) et le fromage blanc en crème: très important pour une bonne digestion.  
Ajouter le millet moulu en farine (moulin à café de 150 watts ou moulin à céréales), les amandes, ainsi que la banane écrasée en mousse avec le jus de citron; bien mélanger le tout.  
Décorer avec quelques lamelles de fruits frais, par exemple pomme, fraise, pêche, mangue, datte, et, selon envie, ajouter quelques pétales de fleurs.

### Suggestion

Cette crème doit être préparée juste avant d'être servie, car elle contient ainsi plus de nutriments. Toutefois, pour les personnes pressées le matin, il est possible de confectionner la base le soir. La conserver au réfrigérateur, dans un récipient fermé. Ajouter les fruits au dernier moment.

Alternance possible avec riz, sarrasin, orge ou avoine, mais jamais de blé ni de seigle, ces céréales devant être cuites, ni de mélange de céréales (indigeste).

Pour les graines oléagineuses: graines de lin et sésame moulues, noisettes et noix grossièrement coupées, graines de tournesol, pignon et courge entières. C'est le plat idéal à emmener pour le repas de midi ou pour un en-cas.



Magone



Valentyn Volkov



Andrzej Tokarski

## Les atouts bien-être

Vous voulez équilibrer votre alimentation, éviter les fringales et baisses de tonus en fin de matinée, réguler votre digestion, augmenter votre concentration et votre vitalité, renforcer vos défenses immunitaires? La crème Budwig est un

petit déjeuner idéal, complet, équilibré et sain qui réunit les aliments essentiels nécessaires à l'organisme au quotidien, dès le matin. Préférer des ingrédients bio pour bénéficier pleinement des valeurs nutritives des aliments. Les huiles

doivent impérativement être bio et de première pression à froid pour que les acides gras oméga-3 très fragiles soient encore présents. L'huile de lin est à consommer au maximum un mois après son ouverture.