



Petites quantités, grands apports

Les 10 condiments de la périménopause

Dix préparations maison pour enrichir chaque repas en calcium, magnésium, oméga-3, fibres et ferments, au service de l'équilibre hormonal.

PRÉSENTÉ PAR

Clara Materne

Nutrithérapeute à Liège · claramaterne.com



Assaisonner pour nourrir

Un condiment se glisse partout : sur une soupe, un bol de légumes, un porridge, une tartine. C'est la manière la plus simple d'augmenter la densité nutritionnelle de l'assiette sans changer toute sa cuisine.

Pendant la périménopause, les besoins se déplacent. Le capital osseux devient une priorité (calcium, magnésium), la thyroïde demande un apport juste en iode et en sélénium, le système nerveux profite des oméga-3, et l'intestin, qui participe au recyclage des œstrogènes, se nourrit de fibres et de ferments.

Les dix préparations de ce carnet répondent à ces besoins par petites touches quotidiennes. Elles sont sans gluten, sans lactose, et se préparent en une fois pour plusieurs semaines.



Comment utiliser ce carnet

Les fiches

Chaque condiment présente son intérêt, la recette, les variantes, la conservation, la façon de l'utiliser et un repère de quantité.

Le rythme

Deux ou trois préparations le week-end suffisent pour la semaine. Commencez par le gomasio, la vinaigrette et le mix de graines.

Les précautions

Certains ingrédients (algues, réglisse, noix du Brésil, soja) demandent un dosage précis : les repères sont indiqués sur chaque fiche.

À SAVOIR

Ce carnet accompagne une alimentation variée. Il ne remplace ni un bilan ni un accompagnement individualisé, en particulier en cas de trouble thyroïdien, d'hypertension ou d'antécédent de cancer hormono-dépendant.

Les nutriments

Ce que l'on cherche à apporter

Les condiments ne couvrent pas à eux seuls les besoins, mais ils complètent chaque jour les apports de l'assiette. Voici les nutriments visés et les préparations qui les apportent.

NUTRIMENT	POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE	DANS CE CARNET
Calcium	Protection du capital osseux quand les œstrogènes baissent. Référence européenne : 950 mg par jour chez l'adulte.	Sésame noir et pavot, gomasio, pesto d'ortie
Magnésium	Système nerveux, sommeil, crampes, métabolisme du glucose.	Mix de graines, cajounaise, sésame
Zinc	Peau, cheveux, immunité, équilibre androgénique.	Graines de courge (mix, sésame et pavot)
Sélénium	Fonctionnement de la thyroïde et défenses antioxydantes. Limite supérieure européenne : 255 µg par jour.	Parmesan de noix du Brésil (dose encadrée)
Iode	Hormones thyroïdiennes. Repère : 150 µg par jour ; limite supérieure : 600 µg par jour.	Gomasio aux algues, tartare aux algues (doses faibles)
Oméga-3	Membranes, humeur, inflammation. L'ANSES recommande 500 mg d'EPA et de DHA par jour et 1 % de l'énergie en ALA.	Vinaigrette miso et cameline, pesto ; poissons gras en parallèle
Isoflavones	Soja fermenté : les isoflavones y sont déjà en partie libérées de leur sucre.	Boules de miso
Fibres et ferments	Microbiote et œstrobolome, transit, élimination des œstrogènes usés.	Légumes lacto-fermentés, miso non pasteurisé

LE POINT SUR LE SOJA

Une méta-analyse de 17 essais (Taku, 2012) montre que des isoflavones de soja, prises en extraits (médiane de 54 mg par jour), réduisent de 20,6 % la fréquence et de 26,2 % l'intensité des bouffées de chaleur. Les apports d'un aliment comme le miso sont plus modestes : il s'agit d'une contribution régulière, pas d'un traitement. L'EFSA (2015) n'a pas relevé d'effet délétère chez la femme ménopausée aux doses des compléments, mais souligne le manque de données pour la période de transition et en cas d'antécédent de cancer.

Garde-manger, matériel et conservation

Les graines et oléagineux

- Sésame complet blond et noir
- Graines de pavot bleu alimentaire
- Graines de courge et de tournesol
- Noisettes, noix de cajou, noix du Brésil
- Cacahuètes non salées

Les fermentés et assaisonnements

- Miso de riz ou de soja (étiqueté sans gluten, non pasteurisé)
- Tamari sans gluten, vinaigre de riz, hon-mirin
- Sel gris non raffiné
- Paillettes de nori, wakame séchée
- Câpres, cornichons sans sucre, moutarde

Les huiles

- Huile d'olive vierge extra (cuisson douce et cru)
- Huile de cameline (cru uniquement, au réfrigérateur)
- Huile de sésame toasté
- Ghee pour les cuissons

Les épices et plantes

- Sumac, ras el hanout sans sel, piment d'Espelette
- Curcuma, gingembre, cannelle de Ceylan, cardamome
- Réglisse en poudre, vanille en poudre
- Herbes fraîches : persil, coriandre, basilic, sauge

Matériel

Une poêle à fond épais pour torréfier, un mortier (ou un suribachi japonais), un hachoir ou un petit blender, des bocaux en verre de 150 à 500 ml, des étiquettes pour noter la date.

TORRÉFIER SANS BRÛLER

Feu doux, poêle sèche, on remue sans cesse. Dès que les graines crépitent et embaument, on retire du feu : une graine brunie devient amère et ses acides gras s'oxydent.

SEL ET IODE

Les condiments de ce carnet remplacent une partie du sel. Goûtez avant de resaler. Les algues sont dosées volontairement bas : leur teneur en iode varie beaucoup d'un lot à l'autre.

Le classique

Gomasio aux algues



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

Le sésame complet apporte calcium, magnésium et lignanes. Le gomasio contient au maximum 10 % de sel : il permet de saler moins tout en ajoutant du goût. Une pointe de nori apporte un peu d'iode, en quantité mesurée.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SÉSAME

Ingrédients

Pour 1 bocal d'environ 100 g

- 10 c-à-s de graines de sésame complètes blondes
- 1 c-à-c rase de sel gris non raffiné
- 1 c-à-c de paillettes de nori

Préparation

- 1 Vous torréfiez le sésame à sec, à feu doux, 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il crépite.
- 2 Vous torréfiez le sel 1 min dans la même poêle, puis vous laissez refroidir.
- 3 Vous concassez le sel et le sésame au mortier : la moitié des graines reste entière.
- 4 Vous ajoutez les paillettes de nori et vous mélangez.

Variantes

- Gomasio noir : sésame noir à la place du blond.
- Gomasio aux herbes : 1 c-à-s d'ortie ou d'ail des ours séchés.
- Gomasio noir au gattilier (recette de formation) : uniquement sur conseil personnalisé.

Conservation

Bocal hermétique, à l'abri de la lumière, 3 semaines.

Utilisation

Légumes vapeur, soupes, céréales, avocat, œufs, poisson.

Repère

1 à 2 c-à-c par personne et par jour.

La version douce

Gomasio réglisse, cannelle et vanille

**POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE**

La vanille et la cannelle apportent une saveur sucrée sans sucre. La glycyrrhizine de la réglisse ralentit la dégradation du cortisol : c'est l'intérêt recherché en cas de fatigue surrénalienne, et la raison de ses limites d'usage.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SÉSAME

Ingrédients

Pour 1 petit bocal d'environ 50 g

- 3 c-à-s bombées de sésame blond (30 g)
- 3 c-à-c de réglisse en poudre (10 g)
- 2 c-à-c de cannelle de Ceylan (5 g)
- 2 c-à-c de vanille en poudre (5 g)

Préparation

- 1 Vous torréfiez le sésame à sec à feu doux et vous le laissez refroidir.
- 2 Vous mixez ensemble la réglisse, la cannelle et la vanille.
- 3 Vous ajoutez le sésame à la fin et vous concassez par brèves impulsions.

Variantes

- Ajoutez 1 c-à-c de poudre de caroube pour une note chocolatée.
- Remplacez la moitié du sésame par des amandes concassées.

Conservation

Bocal hermétique, 3 semaines.

Utilisation

Porridge, compote, caviar de chia, yaourt végétal, lait d'or.

Repère

1 à 2 c-à-c par jour, en cure de 6 semaines maximum.

PRÉCAUTIONS

La réglisse est déconseillée en cas d'hypertension artérielle, d'hypokaliémie, de traitement diurétique ou corticoïde, d'insuffisance rénale et pendant la grossesse.

Le calcium végétal

Sésame noir et pavot

**POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE**

Les graines de pavot comptent parmi les aliments les plus riches en calcium (environ 1 400 mg pour 100 g), le sésame complet suit de près. Quand on limite les produits laitiers, ce mélange complète les apports. Le concassage libère davantage de minéraux que les graines entières, qui traversent souvent l'intestin intactes.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SÉSAME

Ingrédients

Moitié sésame, moitié pavot. Pour 1 bocal d'environ 80 g

- 4 c-à-s de sésame complet (40 g)
- 4 c-à-s de graines de pavot bleu alimentaire (40 g)

Préparation

- 1 Vous torréfiez le sésame à sec, à feu doux, 3 min, jusqu'à ce qu'il crépite.
- 2 Vous torréfiez le pavot à part, 1 min seulement : il brûle vite.
- 3 Vous laissez refroidir.
- 4 Vous concassez brièvement au mortier, juste assez pour ouvrir les graines.

Variantes

- Version salée : ½ c-à-c de sel gris concassé avec les graines.
- Version citronnée : le zeste séché d'1 citron bio et 1 c-à-c de sumac.
- Version orientale : 1 c-à-c de ras el hanout sans sel ajouté.
- Version douce : cannelle de Ceylan et zeste d'orange, sans sel.

Conservation

Bocal hermétique, à l'abri de la lumière, 3 semaines.

Utilisation

Salades de chou, betteraves, carottes râpées, poisson, porridge salé, tartines de houmous.

Repère

1 c-à-s par personne et par jour.

PRÉCAUTIONS

Utilisez uniquement des graines de pavot vendues pour l'alimentation (le règlement européen 2021/2142 limite leur teneur en alcaloïdes). Une forte consommation de pavot peut rendre positif un test de dépistage des opiacés.

Le croquant

Mix de graines torrifiées au sumac

**POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE**

Les graines de courge apportent magnésium, zinc et tryptophane, précurseur de la sérotonine. Le tournesol apporte vitamine E et magnésium, le sésame du calcium. Ce mélange convient à tout le cycle : les graines de lin, dont l'effet modulateur des œstrogènes ne se conseille qu'au cas par cas, n'y figurent pas.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SÉSAME

Ingrédients

Pour 1 bocal de 1 ½ tasse

- ½ tasse de graines de courge
- ½ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de graines de sésame
- 1 c-à-c de sumac
- 1 c-à-c de ras el hanout sans sel ajouté
- 1 pincée de sel gris

Préparation

- 1 Vous torréfiez les graines à sec à feu doux.
- 2 Dès qu'elles crépitent, vous les retirez du feu, avant qu'elles brunissent.
- 3 Vous ajoutez les épices et le sel, vous mélangez bien et vous laissez refroidir.

Variantes

- Version japonaise : tamari et piment d'Espelette à la place des épices, séchés 10 min à 120 °C.
- Version douce : cannelle et vanille, sans sel.

Conservation

Bocal en verre, 3 semaines.

Utilisation

Salades, soupes, purées, bowls, légumes rôtis.

Repère

1 à 2 c-à-s par personne et par jour.

La soupe minute

Boules de miso aux herbes



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

Le miso est du soja fermenté : ses isoflavones sont en partie libérées de leur sucre par la fermentation. Non pasteurisé, il apporte aussi des ferments vivants, que l'eau bouillante détruit. Une boule diluée remplace un bouillon cube industriel.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SOJA

ARACHIDES

Ingrédients

Pour environ 12 boules

- 100 g de tofu ferme
- 1 botte d'herbes : cébette, coriandre, persil plat
- 2 c-à-s de cacahuètes non salées concassées
- ½ tasse de miso de riz ou de soja sans gluten (150 g)
- 2 c-à-c de yuzu kosho (ou zeste de citron vert et piment d'Espelette)

Préparation

- 1 Vous hachez finement les herbes et vous écrasez le tofu.
- 2 Vous mélangez tous les ingrédients sauf les cacahuètes.
- 3 Dans un film alimentaire, vous formez des boules de 20 g, vous les roulez dans les cacahuètes et vous refermez en tournant.
- 4 Vous les congelez 12 h, puis vous retirez le film et vous les rangez dans une boîte hermétique.
- 5 Pour une soupe, vous versez 250 ml d'eau très chaude, non bouillante, sur une boule.

Variantes

- Version italienne : tomates séchées, basilic, pistaches, purée de piment et un peu de parmesan (ou 2 c-à-s de levure maltée).
- Version bouillon : une boule dans 250 ml de bouillon de légumes ou de poule.

Conservation

Congélateur, 3 mois.

Utilisation

Soupe minute, bouillon de nouilles, marinade de tofu, légumes sautés.

Repère

1 boule par personne et par jour.

PRÉCAUTIONS

Le miso est riche en sel : ne resalez pas. Les misos d'orge et de blé contiennent du gluten. En cas d'antécédent personnel de cancer hormono-dépendant, parlez du soja avec votre médecin.

La sauce du quotidien

Vinaigrette miso et cameline



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

L'huile de cameline est l'une des huiles les plus riches en ALA, l'oméga-3 végétal. Le corps convertit peu l'ALA en EPA et DHA : les poissons gras restent nécessaires. Le miso apporte le sel et l'umami, sans ajout de sel.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SOJA

SÉSAME

Ingrédients

Pour 1 petit bocal, environ 8 portions

- 2 c-à-s de miso blanc sans gluten
- 2 c-à-s de vinaigre de riz
- 1 c-à-s de hon-mirin (ou de jus d'orange)
- 3 c-à-s d'huile de cameline
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c d'huile de sésame toasté
- 1 c-à-c de pâte ail et gingembre (facultatif)

Préparation

- 1 Vous délayez le miso avec le vinaigre et le mirin, à la fourchette.
- 2 Vous ajoutez les huiles en fouettant vivement.
- 3 Vous ne salez pas.

Variantes

- Version sésame : 1 c-à-s de tahin en plus, allongée d'eau.
- Version agrumes : jus de pamplemousse à la place du vinaigre.

Conservation

Bocal en verre au réfrigérateur, 2 semaines. L'huile de cameline se garde au froid après ouverture.

Utilisation

Crudités, couscous de brocoli, bowls, poisson froid, légumes vapeur.

Repère

1 à 2 c-à-s par personne et par repas. Jamais chauffée.

Le vert

Pesto de fanes et noisettes



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

Les fanes et l'ortie sont très reminéralisantes, riches en fer et en protéines végétales. L'huile de cameline apporte des oméga-3, les oléagineux de la vitamine E et du magnésium. Le miso remplace le sel.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

FRUITS À COQUE

SOJA

Ingrédients

Pour 1 bocal d'environ 300 g

- Les fanes de 2 bottes de radis
- 1 à 2 gousses d'ail cuites 2 min à la vapeur
- 1 tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de noisettes
- ½ tasse d'huile de cameline
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de miso blanc sans gluten

Préparation

- 1 Vous lavez et séchez les fanes.
- 2 Vous mixez tous les ingrédients au robot.
- 3 Vous ajustez la texture avec un peu d'huile d'olive.
- 4 Vous tassez dans un bocal et vous couvrez d'une fine couche d'huile d'olive.

Variantes

- Au printemps : feuilles d'ortie fraîches blanchies 30 secondes.
- Fanes de carottes à la place des fanes de radis.
- Amandes à la place des noisettes.

Conservation

Réfrigérateur, 1 semaine sous une couche d'huile.
Congélation en bac à glaçons.

Utilisation

Quinoa, lentilles, légumes vapeur, tartines, dip, soupe.

Repère

1 à 2 c-à-s par personne.

Le fromager

Parmesan de noix du Brésil



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

La noix du Brésil est la source alimentaire la plus concentrée en sélénium, nécessaire aux enzymes qui activent les hormones thyroïdiennes. Sa teneur varie beaucoup d'une noix à l'autre : l'EFSA (2023) fixe la limite supérieure à 255 µg par jour et cite les consommateurs réguliers de noix du Brésil parmi ceux qui peuvent la dépasser.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

FRUITS À COQUE

Ingrédients

Pour 1 bocal, environ 12 portions

- 1 tasse de noix du Brésil
- 2 gousses d'ail râpées
- ½ c-à-c de sel gris
- 1 c-à-s de levure maltée (facultatif)

Préparation

- 1 Vous faites tremper les noix 6 à 8 h, puis vous les rincez.
- 2 Pour une conservation plus longue, vous les séchez 1 h au four à 100 °C.
- 3 Vous hachez le tout au hachoir, en gardant une texture de chapelure.

Variantes

- Ajoutez des zestes de citron et du persil pour les légumes rôtis.
- Mélangez à moitié avec le mix de graines pour réduire la dose de noix.

Conservation

Réfrigérateur, 5 jours (noix trempées) ou 3 semaines (noix séchées).

Utilisation

Gratins à la béchamel de chou-fleur, risotto, pâtes de lentilles, légumes rôtis.

Repère

1 c-à-s par personne et par jour. Au-delà du parmesan, comptez 3 noix du Brésil par jour au maximum si elles viennent du Brésil, 6 si elles viennent de Bolivie.

PRÉCAUTIONS

Vérifiez l'origine sur l'emballage : les noix récoltées au Brésil sont nettement plus riches en sélénium que les boliviennes. Le plafond absolu est de 8 à 10 noix boliviennes par jour. Ne cumulez pas avec un complément de sélénium sans avis professionnel.

Tartare aux algues



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

L'iode est indispensable à la thyroïde, mais la teneur des algues varie énormément : de 20 à 1 437 mg par kilo de wakame sèche selon l'ANSES. La quantité d'algue de cette recette est donc volontairement faible, et l'eau de trempage est jetée. La cajounaise apporte du magnésium, sans œuf ni lactose.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

FRUITS À COQUE

MOUTARDE

SOJA

Ingrédients

Pour 1 bocal d'environ 400 g

- 2 c-à-c de wakame séchée
- ½ tasse de cornichons sans sucre
- 3 c-à-s de câpres
- 1 échalote
- Cajounaise : ¾ tasse de noix de cajou trempées 2 h, 1 c-à-c de moutarde, 1 c-à-s de jus de citron, 1 c-à-c de miso blanc, 4 à 5 c-à-s d'eau

Préparation

- 1 Vous faites tremper la wakame 10 min dans l'eau froide, vous jetez l'eau et vous hachez l'algue.
- 2 Vous mixez finement les ingrédients de la cajounaise.
- 3 Vous hachez les cornichons, les câpres et l'échalote.
- 4 Vous mélangez le tout.

Variantes

- Avec un tartare ou un ceviche de poisson.
- Version herbes : aneth et ciboulette en plus.

Conservation

Réfrigérateur, 1 semaine.

Utilisation

Poisson, galettes végétales, pommes de terre vapeur, crudités.

Repère

1 c-à-s par personne.

PRÉCAUTIONS

L'ANSES déconseille les algues en cas de trouble de la thyroïde, de maladie cardiaque, d'insuffisance rénale ou de traitement contenant de l'iode ou du lithium. Choisissez des algues dont l'étiquette indique l'origine et le mode d'emploi.

Le fermenté

Kimchi doux



POURQUOI EN PÉRIMÉNOPAUSE

Les légumes lacto-fermentés apportent des ferments vivants et des fibres. Ils nourrissent le microbiote, dont une partie, l'œstrobolome, régule le recyclage des œstrogènes. En cas de ballonnements, de dysbiose ou d'intolérance aux FODMAP, commencez par une cuillère à café.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SOJA

Ingrédients

Pour 2 bocaux de 1 litre

- 1 chou chinois (environ 1 kg)
- 200 g de sel marin pour le dégorgement
- 1 tasse de daikon râpé
- 10 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 6 cm
- 4 tiges de ciboule
- 1 à 3 c-à-s de piment coréen en flocons
- 1 c-à-s de tamari sans gluten
- 1 poire mûre et ½ mangue râpées

Préparation

- 1 Vous frottez les feuilles de chou avec le sel et vous laissez dégorger une nuit.
- 2 Le lendemain, vous rincez soigneusement et vous égouttez.
- 3 Vous râpez ou émincez les autres ingrédients et vous les mélangez.
- 4 Vous montez le bocal en couches, en tassant jusqu'à ce que le jus remonte, à 2 ou 3 cm du bord.
- 5 Vous fermez, vous posez le bocal sur une assiette et vous laissez à 20 à 25 °C.
- 6 Vous attendez 3 semaines avant de goûter.

Variantes

- Ajoutez graines de coriandre ou de fenouil.
- Version douce : 1 c-à-s de piment seulement.

Conservation

Réfrigérateur après ouverture, plusieurs mois. Ne remettez jamais une portion sortie dans le bocal.

Utilisation

En accompagnement, cru, avec un dahl, un bowl, des œufs.

Repère

1 à 2 c-à-s par personne et par repas.

Les bases du placard

Quatre préparations qui changent tout

Ces préparations servent de point de départ à de nombreux plats. Elles se gardent longtemps et donnent du relief à une cuisine simple.



Pâte ail et gingembre

Pour 1 bocal

- ½ tasse d'ail pelé
- ½ tasse de gingembre pelé
- Huile d'olive

Vous hachez grossièrement l'ail et le gingembre, vous les rissalez doucement 5 à 6 min à l'huile d'olive, vous tassez dans un bocal et vous couvrez d'huile. Une c-à-c commence un dahl, un wok, un curry.

Pâte d'or au curcuma

Pour 1 bocal

- 3 c-à-s de curcuma, 3 c-à-s de cardamome
- 2 c-à-s de cannelle, 2 c-à-s de gingembre en poudre
- 1 c-à-c de clou de girofle en poudre
- 4 c-à-s de graisse de coco

Vous faites fondre la graisse de coco à feu doux, vous ajoutez les épices et vous versez en bocal. Une c-à-c par tasse de lait d'amande chaud, non bouillant. La matière grasse favorise l'absorption de la curcumine.

Japan mix

Pour 1 bouteille

- 2 volumes de tamari sans gluten
- 1 volume de mirin
- 1 volume de saké
- 1 volume de vinaigre de riz

Vous mélangez et vous conservez au placard. Il sert à déglacer, assaisonner, mariner le tofu ou le poisson.

Gremolata de sauge

Pour 4 personnes

- 1 poignée de feuilles de sauge
- 1 gousse d'ail
- 8 filets d'anchois rincés
- Le zeste d'1 citron bio

Vous hachez le tout au hachoir. La sauge est une plante traditionnelle des femmes en transition. Parfaite sur un poisson ou des légumes rôtis.

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

SOJA

POISSON

Le récapitulatif

CONDIMENT	INTÉRÊT PRINCIPAL	SUR QUOI	REPÈRE	CONSERVATION
Gomasio aux algues	Calcium, iode	Légumes, soupes, œufs	1 à 2 c-à-c/j	3 semaines
Gomasio réglisse	Surrénales, sans sucre	Porridge, compote	1 à 2 c-à-c/j, 6 semaines max	3 semaines
Sésame noir et pavot	Calcium	Crudités, poisson	1 c-à-s/j	3 semaines
Mix de graines	Magnésium, zinc	Salades, soupes	1 à 2 c-à-s/j	3 semaines
Boules de miso	Isoflavones, ferments	Soupe minute	1 boule/j	3 mois (congélateur)
Vinaigrette cameline	Oméga-3	Crudités, bowls	1 à 2 c-à-s/repas	2 semaines (froid)
Pesto de fanes	Minéraux, oméga-3	Céréales, légumineuses	1 à 2 c-à-s	1 semaine
Parmesan du Brésil	Sélénium	Gratins, risotto	1 c-à-s/j ; 3 noix Brésil, 6 Bolivie	5 jours à 3 semaines
Tartare aux algues	Iode	Poisson, galettes	1 c-à-s	1 semaine
Kimchi doux	Ferments, fibres	Dahl, bowls, œufs	1 à 2 c-à-s/repas	Plusieurs mois (froid)

Une semaine avec les condiments

JOUR	MATIN	MIDI	SOIR
Lundi	Gomasio doux sur le porridge	Vinaigrette cameline sur crudités	Boule de miso en soupe
Mardi	Gomasio aux algues sur les œufs	Pesto de fanes dans le quinoa	Mix de graines sur le velouté
Mercredi	Sésame et pavot sur tartine de houmous	Kimchi avec le dahl	Parmesan du Brésil sur le gratin
Jeudi	Gomasio doux sur la compote	Tartare aux algues avec le poisson	Boule de miso en bouillon de nouilles
Vendredi	Gomasio aux algues sur l'avocat	Vinaigrette cameline sur le bowl	Pesto de fanes sur les légumes vapeur
Samedi	Mix de graines sur le yaourt végétal	Kimchi avec les galettes	Gremolata sur le poisson
Dimanche	Sésame et pavot sur le porridge salé	Parmesan du Brésil sur le risotto	Préparation des bocaux de la semaine

Précautions

Les points de vigilance

Iode

Les algues sont déconseillées en cas de trouble thyroïdien, de maladie cardiaque, d'insuffisance rénale ou de traitement iodé ou au lithium. La limite supérieure européenne est de 600 µg par jour : les doses de ce carnet restent faibles, sans algue kombu.

Sel

Miso, tamari, câpres et gomasio sont salés. Ils remplacent le sel de la recette : goûtez avant d'en ajouter.

Réglisse

À éviter en cas d'hypertension, d'hypokaliémie, de traitement diurétique ou corticoïde, d'insuffisance rénale et pendant la grossesse. Cure de 6 semaines maximum.

Sélénium

L'origine change tout. Noix récoltées au Brésil : 3 par jour au maximum. Noix boliviennes, moins concentrées : 6 par jour, 8 à 10 au grand maximum. Vérifiez l'emballage et ne prenez pas de complément de sélénium en parallèle sans avis.

Soja

En cas d'antécédent personnel de cancer hormono-dépendant, parlez du soja avec votre médecin.

Allergènes

Sésame, fruits à coque, arachides, soja, moutarde et poisson sont signalés sur chaque fiche.

Sources

- ANSES, avis relatif au risque d'excès d'apport en iode lié à la consommation d'algues, saisine 2017-SA-0086.
- EFSA, Scientific opinion on the tolerable upper intake level for selenium, EFSA Journal, 2023, 21(1):7704.
- EFSA, Risk assessment for peri- and post-menopausal women taking food supplements containing isolated isoflavones, EFSA Journal, 2015, 13(10):4246.
- Taku K. et al., Extracted or synthesized soybean isoflavones reduce menopausal hot flash frequency and severity, Menopause, 2012.
- Cano A. et al., The Mediterranean diet and menopausal health: an EMAS position statement, Maturitas, 2020.
- Règlement (UE) 2021/2142 relatif aux teneurs maximales en alcaloïdes de l'opium dans les graines de pavot.
- EFSA, valeurs nutritionnelles de référence pour le calcium (2015) et l'iode (2014) ; ANSES, actualisation des apports en acides gras (2011).
- Clara Materne, supports de formation Assiette Hormono Pratik (DFM) et fiches recettes.

Pour aller plus loin

Le programme de 14 jours en cuisine

Deux semaines de menus complets, une semaine classique et une semaine végétarienne, avec toutes les recettes, le batch cooking du dimanche et les listes de courses rayon par rayon. Les condiments de ce carnet y trouvent leur place à chaque repas.



Consultations et programmes : claramaterne.com

© Clara Materne, Materne Integrative. Reproduction et diffusion interdites sans autorisation. Ce carnet ne remplace pas un avis médical.