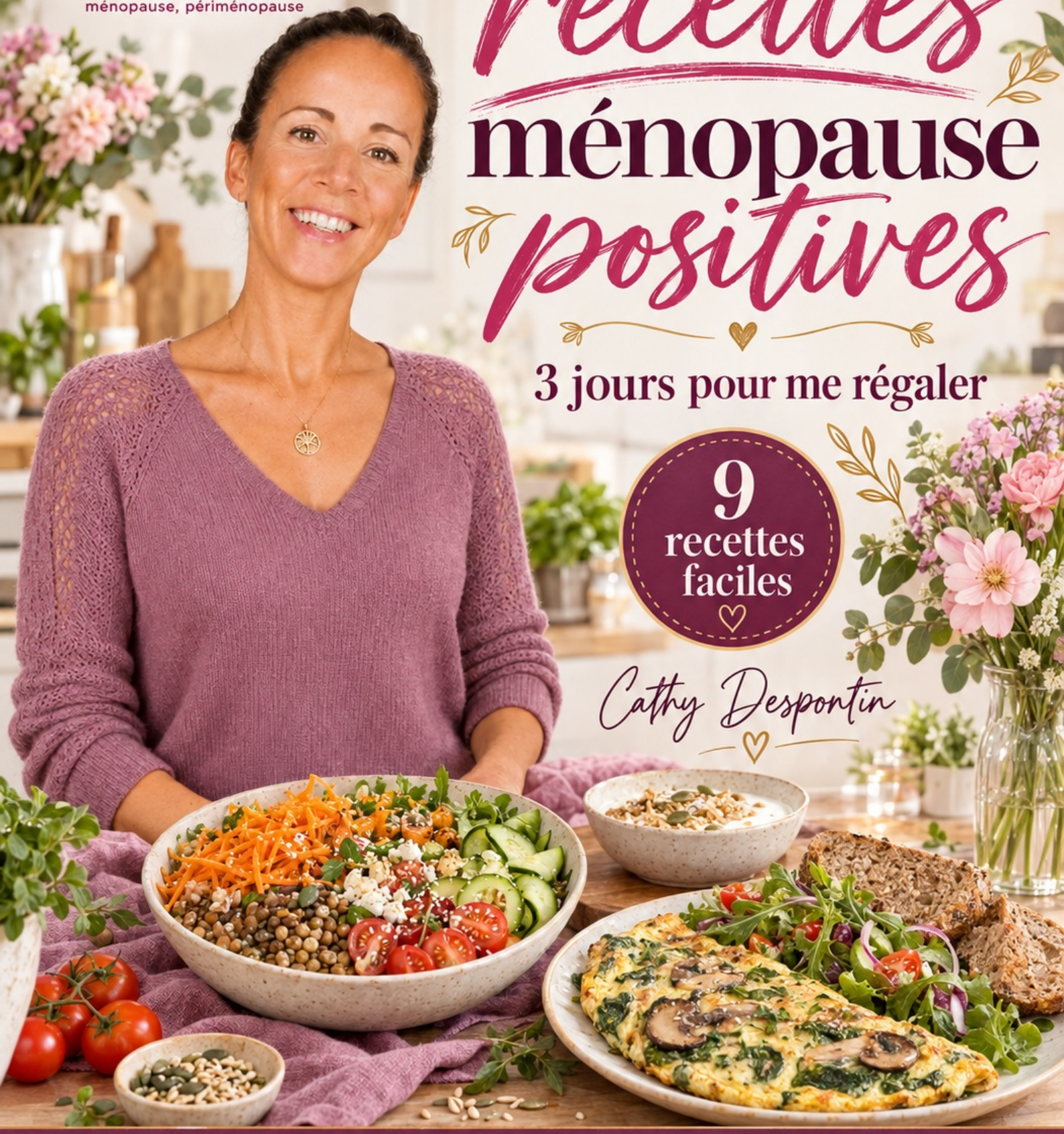
CHALLENGE
Ménopause positive
ménopause, périménopause

Mes recettes ménopause positives

3 jours pour me régaler

9 recettes faciles

Cathy Despontin



Recettes gourmandes

Ma liste de courses

Mes solutions de secours

CHALLENGE
Ménopause positive
ménopause, périménopause

3 jours pour vous régaler

Des recettes simples et gourmandes à adapter à votre quotidien. Choisissez les repas qui vous donnent envie, puis préparez vos courses avec la liste de la page 12.

Jour 1

Petit déjeuner	Bol pomme, avoine & noix	p. 3
Déjeuner	Bol riz, lentilles & crudités	p. 4
Dîner	Poulet, pommes de terre & légumes	p. 5

Jour 2

Petit déjeuner	Tartines à l'œuf & fruit frais	p. 6
Déjeuner	Assiette thon & légumes rôtis	p. 7
Dîner	Pâtes tomate & lentilles	p. 8

Jour 3

Petit déjeuner	Porridge poire & graines	p. 9
Déjeuner	Sandwich œuf & crudités	p. 10
Dîner	Omelette, pain & salade	p. 11

À votre façon. Les quantités sont des repères de cuisine pour une personne, à multiplier pour votre foyer et à adapter à votre faim, votre activité et vos besoins. Le dîner du jour 1 prévoit aussi les légumes et pommes de terre du lendemain midi.

Ces journées ne sont pas des menus amaigrissants. Adaptez les ingrédients à vos allergies et à vos éventuelles consignes médicales. Buvez selon votre soif et prévoyez une collation si vous en ressentez le besoin.

À savourer, à annoter, à faire à votre façon.

Bol douceur pomme & noix



JOUR 1 • PETIT DÉJEUNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 170 g de yaourt nature
- 40 g de flocons d’avoine
- 1 pomme
- 15 g de cerneaux de noix
- Cannelle, si vous aimez

Préparation : 5 min
Cuisson : aucune

Préparation

1. Lavez la pomme, retirez le cœur puis coupez-la en petits dés. Concassez les noix.
2. Versez le yaourt dans un bol. Ajoutez les flocons d’avoine puis répartissez les dés de pomme et les noix.
3. Parsemez de cannelle. Mélangez ou dégustez chaque élément séparément, selon vos envies.

L’astuce de Cathy

Remplacez le yaourt par une spécialité de soja enrichie en calcium. Choisissez un autre fruit que vous aimez et retirez les noix en cas d’allergie.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Bol coloré riz & lentilles



JOUR 1 • DÉJEUNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 50 g de riz cru
- 120 g de lentilles cuites, égouttées
- 80 g de concombre
- 60 g de carotte
- 80 g de tomates cerises
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Persil, sel et poivre

Préparation : 10 min
Cuisson : Selon le riz

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet, puis égouttez-le. Rincez et égouttez les lentilles en conserve.
2. Lavez les crudités. Râpez la carotte, coupez le concombre en dés et les tomates en deux.
3. Réunissez le riz, les lentilles et les crudités. Ajoutez l'huile, le citron et le persil. Assaisonnez, mélangez et servez.

L'astuce de Cathy

Le riz peut être tiède. Pour gagner du temps, utilisez du riz prêt à réchauffer en adaptant la quantité au poids cuit indiqué sur le paquet.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Poulet rôti & légumes au four



JOUR 1 • DÎNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 150 g de filet de poulet cru
- 400 g de pommes de terre*
- 300 g de brocoli*
- 200 g de carottes*
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d’huile d’olive
- Thym, sel et poivre

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 à 45 min

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les légumes. Coupez les pommes de terre en quartiers et les carottes en bâtonnets.
2. Mélangez pommes de terre et carottes avec 1 c. à soupe d’huile et du thym. Enfournez 20 min, puis ajoutez le brocoli. Poursuivez 20 à 25 min.
3. Dans un plat séparé, huilez le poulet avec 1 c. à café d’huile. Enfournez avec le brocoli, environ 20 à 25 min, jusqu’à 74 °C à cœur.
4. Servez le poulet avec la moitié des pommes de terre et des légumes. Réservez l’autre moitié pour le déjeuner du jour 2.

L’astuce de Cathy

Les quantités de légumes et de pommes de terre couvrent J1 soir + J2 midi. Placez la portion réservée au réfrigérateur dans les 2 h, en boîte peu profonde. Variante : 150 g de tofu à dorer au four.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Tartines à l'œuf & fruit frais



JOUR 2 • PETIT DÉJEUNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 80 g de pain complet
- 2 œufs
- 1 orange, selon l'appétit
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre, herbes si vous aimez

Préparation : 5 min
Cuisson : 9 à 10 min

Préparation

1. Plongez délicatement les œufs dans l'eau frémissante et comptez 9 à 10 min. Blancs et jaunes doivent être fermes.
2. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, écalez-les puis coupez-les en rondelles. Faites griller le pain si vous le souhaitez.
3. Garnissez les tartines d'œuf, ajoutez l'huile et le poivre. Servez avec l'orange pelée ou coupée en quartiers.

L'astuce de Cathy

Remplacez les œufs par 60 g de houmous. Pensez à prévoir une source de calcium ailleurs dans la journée, selon vos habitudes.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Assiette express thon & légumes rôtis



JOUR 2 • DÉJEUNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- La portion réservée du jour 1 :
- pommes de terre + brocoli + carottes
- 100 g de thon au naturel, égoutté
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Persil et poivre

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 à 8 min

Préparation

1. Sortez les légumes et les pommes de terre réservés au froid la veille. Réchauffez-les à la poêle avec un peu d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds à cœur.
2. Égouttez le thon puis émiettez-le. Mélangez l'huile, le citron et le persil dans un petit bol.
3. Dressez les légumes et les pommes de terre, ajoutez le thon et l'assaisonnement. Dégustez aussitôt.

L'astuce de Cathy

Remplacez le thon par 150 g de haricots blancs cuits et égouttés. Sans restes, préparez 200 g de pommes de terre et 250 g de légumes en suivant la recette du jour 1.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Pâtes généreuses tomate & lentilles



JOUR 2 • DÎNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 70 g de pâtes crues
- 120 g de lentilles cuites, égouttées
- 150 g de tomates concassées
- 150 g de courgettes surgelées
- 50 g d’épinards surgelés
- ½ petit oignon (env. 60 g)
- 1 c. à café d’huile d’olive
- Basilic, sel et poivre

Préparation : 5 min
Cuisson : 15 à 20 min

Préparation

1. Émincez l’oignon. Faites-le revenir 2 à 3 min dans l’huile, à feu moyen.
2. Ajoutez les courgettes, les épinards et les tomates. Laissez mijoter 10 à 15 min, en suivant aussi les consignes du sachet de légumes.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon le paquet. Rincez et égouttez les lentilles, puis ajoutez-les à la sauce pour les réchauffer.
4. Égouttez les pâtes. Mélangez-les à la sauce, ajoutez le basilic et rectifiez l’assaisonnement.

L’astuce de Cathy

Une conserve de lentilles de 240 g égouttés suffit pour le bol du jour 1 et cette sauce. Après ouverture, gardez la seconde moitié au froid selon l’étiquette.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Porridge crémeux poire & graines



JOUR 3 • PETIT DÉJEUNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 45 g de flocons d’avoine
- 200 ml de lait
- 1 poire
- 10 g de graines de courge
- Cannelle, si vous aimez

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 à 8 min

Préparation

1. Versez le lait et les flocons d’avoine dans une petite casserole. Chauffez doucement en remuant 5 à 8 min.
2. Lavez la poire, retirez le cœur et coupez-la en lamelles ou en dés. Ajoutez un peu d’eau si le porridge vous semble trop épais.
3. Versez dans un bol. Ajoutez la poire, les graines de courge et, si vous aimez, une pincée de cannelle.

L’astuce de Cathy

Utilisez une boisson de soja enrichie en calcium à la place du lait. Pour une poire plus fondante, ajoutez-en la moitié pendant la cuisson.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Sandwich croquant œuf & crudités



JOUR 3 • DÉJEUNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 90 g de pain complet
- 2 œufs
- 1 tomate (env. 120 g)
- 30 g de salade verte
- 30 g de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- 1 pomme, selon l’appétit
- Poivre

Préparation : 10 min
Cuisson : 9 à 10 min

Préparation

1. Faites cuire les œufs 9 à 10 min dans l’eau frémissante, jusqu’à ce que blancs et jaunes soient fermes. Rafraîchissez, écalez et tranchez.
2. Lavez la salade, la tomate et la pomme. Séchez la salade puis coupez la tomate en rondelles. Mélangez le yaourt et la moutarde.
3. Tartinez le pain de sauce. Ajoutez la salade, la tomate et les œufs. Poivrez, refermez et servez avec la pomme. À emporter : gardez au froid jusqu’au repas.

L’astuce de Cathy

À la place des œufs, choisissez 100 g de poulet bien cuit ou 120 g de haricots blancs cuits, écrasés avec le yaourt et la moutarde. Pour une version végétale, utilisez un yaourt de soja nature.

Mon adaptation ou ma solution de secours

Omelette du soir
épinards & champignons



JOUR 3 • DÎNER • POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 2 œufs
- 100 g de champignons
- 100 g d’épinards surgelés
- 50 g de pain complet
- 50 g de salade verte
- 2 c. à café d’huile d’olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation : 10 min
Cuisson : 10 à 12 min

Préparation

1. Nettoyez et émincez les champignons. Faites-les revenir 4 à 5 min dans une poêle avec 1 c. à café d’huile.
2. Ajoutez les épinards. Faites cuire selon le sachet et laissez l’eau s’évaporer. Battez les œufs, salez légèrement et poivrez.
3. Versez les œufs sur les légumes. Cuisez à feu doux jusqu’à ce qu’ils soient pris. Repliez l’omelette.
4. Lavez et séchez la salade. Assaisonnez avec le reste d’huile et le citron. Servez avec l’omelette et le pain.

L’astuce de Cathy

Remplacez les œufs par 150 g de tofu émietté. Faites-le revenir 5 à 7 min avec les légumes, une pincée de curcuma et un peu d’eau. Ajoutez un yaourt selon votre faim et les apports de la journée.

Mon adaptation ou ma solution de secours

CHALLENGE Ménopause positive
ménopause, périménopause

Ma liste de courses

Pour une personne, pour les neuf recettes de base. Les ingrédients réutilisés le lendemain ne sont comptés qu'une fois. Cochez ce qu'il vous manque.

Fruits & légumes

- ☐ 2 pommes, 1 poire, 1 orange
- ☐ 1 citron
- ☐ Carottes : 260 g
- ☐ Brocoli : 300 g
- ☐ Concombre : 80 g
- ☐ Tomates cerises : 80 g
- ☐ 1 tomate (environ 120 g)
- ☐ Salade verte : 80 g
- ☐ Champignons : 100 g
- ☐ ½ petit oignon (environ 60 g)

Surgelés

- ☐ Courgettes nature : 150 g
- ☐ Épinards nature : 150 g

Féculents & légumineuses

- ☐ Flocons d'avoine : 85 g
- ☐ Pain complet : environ 220 g
- ☐ Riz cru : 50 g
- ☐ Pâtes crues : 70 g
- ☐ Pommes de terre : 400 g
- ☐ Lentilles cuites : 240 g égouttés

Frais & conserves

- ☐ 6 œufs
- ☐ Filet de poulet cru : 150 g
- ☐ Thon au naturel : 100 g égoutté
- ☐ Yaourt nature : 200 g
- ☐ Lait : 200 ml
- ☐ Tomates concassées : 150 g

À vérifier dans les placards

Huile d'olive : environ 60 ml • Noix : 15 g • Graines de courge : 10 g • Moutarde : 1 c. à café • Persil, thym, basilic, cannelle, sel et poivre selon vos goûts.

Si vous choisissez une variante : remplacez l'ingrédient concerné par du tofu, du houmous, des haricots blancs ou une alternative de soja enrichie en calcium. Ne cumulez pas tous les achats. Prévoyez en plus les collations et ajouts selon votre faim.

Ce que j'ai déjà	Mes achats / quantités

CHALLENGE Ménopause positive
ménopause, périménopause

Ma solution de secours

Quand la journée déborde, un repas simple peut tout à fait trouver sa place. Préparez votre plan B avec des aliments que vous aimez et gardez facilement sous la main.

Trois idées pour vous inspirer

Bol express : riz déjà cuit + pois chiches + légumes + assaisonnement.

Tartines : pain + œufs cuits ou tartinade de légumineuses + crudités.

Assiette chaude : soupe + pain + fromage ou tofu préparé.

Mon repas de secours préféré

Les ingrédients à toujours avoir chez moi

Ce que je prépare à l'avance / où je le conserve

Le jour où je teste mon plan B

Une collation peut vous aider à patienter avant un dîner tardif. Un repas différent de celui prévu n'impose aucune compensation au suivant.

Nutri Happy by Cathy

Le rééquilibrage alimentaire

- Perdre du poids ?
- Être pleine d'énergie ?
- Manger plus sainement ?



12 SEMAINES DE COACHING



1 RENDEZ-VOUS PAR SEMAINE





LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE À CHAQUE RENDEZ-VOUS

Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable



VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



MADÉROTHÉRAPIE CIBLÉE



Cathy Despontin – Coach en nutrition

0479/93 74 61

cathy@nutrihappybycathy.com

www.nutrihappybycathy.com