

Cédric MENARD DIETETICIEN-NUTRITIONNISTE

Menus d'HIVER
pour
les reflux gastro-oesophagiens

Réduisez efficacement vos reflux gastro-oesophagiens
en choisissant les aliments et les plats d'hiver
les plus adaptés et en appliquant les meilleures associations
d'aliments de disponibles pendant la saison hivernale.

Bonjour et merci infiniment de votre confiance.

Vous avez acheté cet ouvrage afin d'accompagner sur un plan diététique vos reflux gastro-œsophagiens, et sachez que j'ai tout fait, dans l'écriture de celui-ci, pour vous apporter un maximum de confort et de réconfort sur le plan diététique, mais également de satisfaction. Je vous conseille de vous procurer également mon ouvrage « **Quelle alimentation pour les reflux gastro-œsophagiens ?** » ainsi que « **Recettes et menus pour les reflux gastro-œsophagiens** » afin d'utiliser de façon optimale cet ouvrage. Vous êtes important(e) à mes yeux. J'ai écrit ces ouvrages pour vous aider du mieux de mes capacités. Merci.

Je m'appelle MENARD Cédric, et je suis diététicien-nutritionniste diplômé d'Etat. J'ai effectué une partie de mes études de diététique au sein de l'hôpital psychiatrique de Picaudville, ainsi qu'aux services de néphrologie et de gastro-entérologie au C.H.U de Rennes. Une fois diplômé, je me suis installé comme diététicien-nutritionniste en profession libérale en 2008. J'ai profité de mes premiers mois d'installation pour me spécialiser en micronutrition, et fus diplômé du Collège Européen Nutrition Traitement Obésité (CENTO) en 2009.

Attention : cet ouvrage n'est pas adapté à la perte de poids. Il fut élaboré pour vous apporter une réponse diététique adaptée à chacune et à chacun d'entre vous, en cas de reflux gastro-œsophagiens. Cet ouvrage n'est cependant pas adapté à de quelconques intolérances ou allergies alimentaires : il vous appartiendra donc d'être vigilant(e) dans

l'application des menus de proposés, et d'y faire, le cas échéant, une sélection alimentaire appropriée, notamment, par exemple, en cas d'intolérance au lactose.

Mon site Internet : www.cedricmenarddieteticien.com
Mon numéro de certification professionnelle **ADELI**,
enregistré auprès de la DDASS : 509500435.

Sommaire

Trois mois de menus proposés

Quelques vinaigrettes allégées

Quelques points fondamentaux

21 décembre

22 décembre

23 décembre

24 décembre

25 décembre

26 décembre

27 décembre

28 décembre

29 décembre

30 décembre

31 décembre

1 janvier

2 janvier

3 janvier

4 janvier

5 janvier

6 janvier

7 janvier

8 janvier

9 janvier

10 janvier
11 janvier
12 janvier
13 janvier
14 janvier
15 janvier
16 janvier
17 janvier
18 janvier
19 janvier
20 janvier
21 janvier
22 janvier
23 janvier
24 janvier
25 janvier
26 janvier
27 janvier
28 janvier
29 janvier
30 janvier
31 janvier
1 février
2 février
3 février
4 février
5 février
6 février
7 février

8 février
9 février
10 février
11 février
12 février
13 février
14 février
15 février
16 février
17 février
18 février
19 février
20 février
21 février
22 février
23 février
24 février
25 février
26 février
27 février
28 février
1 mars
2 mars
3 mars
4 mars
5 mars
06 mars
7 mars
8 mars

9 mars
10 mars
11 mars
12 mars
13 mars
14 mars
15 mars
16 mars
17 mars
18 mars
19 mars
20 mars
21 mars

Trois mois de menus proposés

Les cinquante neuf premiers jours de menus dénommés : **☞ 21 décembre ☛ à ☞ 17 février ☛ ne sont pas tous également adaptés** sur le plan nutritionnel, à un excès de cholestérol ou à un diabète pancréatique.

Les seize jours de menus suivants dénommés : **☞ 18 février ☛ à ☞ 5 mars ☛** sont tous **également** adaptés sur le plan nutritionnel **à un excès de cholestérol sanguin**, mais ils ne **sont cependant pas tous adaptés** à un diabète pancréatique.

Les seize derniers jours de menus dénommés : **☞ 6 mars ☛ à ☞ 21 mars ☛** sont tous **également** adaptés sur le plan nutritionnel **à un diabète pancréatique**, mais ils ne **sont cependant pas tous adaptés** à un excès de cholestérol sanguin.

***Légende :**

- **MG** = matière grasse.
- **Sauce vinaigrette** = revoir la page N°8.
- **Sans sucre** = peut être édulcoré : idéal si diabète.
- Les recettes en ***italique et en gras*** sont des recettes (ou recettes similaires) qui vous sont présentées au sein de l'ouvrage du même auteur : « **Recettes et menus pour les reflux gastro-œsophagiens** ».
- Les aliments surlignés **en gras** possèdent une importance particulière dans le cadre de vos reflux

gastriques.

- **Cankao** : chocolat maigre en poudre de la marque Canderel totalement dépourvu de sucre (édulcoré à l'aspartame).

- 💣 = attention, cet aliment peut être mal toléré en fonction de vos tolérances personnelles !

- **T°** = température.

Quelques vinaigrettes allégées

Vinaigrette allégée : une part d'huile végétale, un quart de part de vinaigre de cidre, arôme saveur (du genre Viandox), et la moitié du volume total en eau, sel, poivre.

Vinaigrette sauce yaourt : un yaourt maigre nature non sucré, fines herbes au choix, une cuillère à café de vinaigre de cidre, sel et poivre.

Vinaigrette sauce fromage blanc : fromage blanc maigre nature non sucré, fines herbes au choix, vinaigre de cidre, sel et poivre.

Vinaigrette sauce fromage blanc à la moutarde : fromage blanc maigre nature non sucré, fines herbes au choix, vinaigre de cidre, une cuillère à café de moutarde, sel et poivre.

Vinaigrette sauce citron : une part d'huile végétale, un quart de part de vinaigre de cidre, un quart de jus de citron, une petite cuillère à café de moutarde, ciboulette, et la moitié du volume total en eau, sel, poivre.

Vinaigrette Milanaise : une part d'huile d'olive extra vierge, une part d'eau, un quart de part de vinaigre balsamique, une demi-part de moutarde, sel et poivre.

Mayonnaise légère : battre un jaune d'œuf avec un petit-suisse maigre, ajoutez une cuillère à café de moutarde, jus de citron, sel et poivre.

Quelques points fondamentaux

Dans le cadre de vos reflux gastro-œsophagiens :

1. Les repas ne seront ni trop gras, ni trop sucrés. Vous veillerez à limiter la consommation d'acide. Pas de boisson gazeuse. On privilégiera une alimentation **peu salée**.
2. Pas de graisse cuite : viande cuite dans les matières grasses, pas d'aliment frit...
3. **Evitez de consommer** des plats gras, notamment des plats riches en graisses animales : charcuteries, gras des viandes, beurre, crème fraîche...
4. La mastication du repas soigneusement, lentement, longuement. **On prend bien son temps pour manger.**
5. Le repas ne doit jamais être ni trop chaud, ni trop froid, mais tiède. **Les préparations seront épaisses et non liquides.**
6. Le repas doit être consommé assis, au calme, sans stress. (Au mieux, ne pas regarder la télévision en mangeant, mais écoutez plutôt de la musique par exemple...)
7. Les repas seront légers, peu copieux et l'alimentation sera fractionnée dans la journée. **Le goûter sera**

primordial.

8. Pas de chocolat. Pas d'alcool (cependant un verre de vin par repas sera possible). Le café et le thé seront limités. On évitera de trop boire pendant le repas, ainsi que le soir avant de se coucher. Ne pas se coucher à plat. Ne pas trop serrer sa ceinture. Ne pas se pencher en avant (pour lasser ses chaussures par exemple). Eviter les efforts à la défécation (en ayant une alimentation riche en fibres). Pas de plats **trop épicés**.



Tous ces points sont étudiés beaucoup plus en détails dans les deux ouvrages de référence du même auteur :

**« Quelle alimentation
pour les reflux gastro-œsophagiens ? »**

**« Recettes et menus
pour les reflux gastro-œsophagiens »**

Merci de vous y reporter.



A savoir : prolongez votre découverte des menus de saison adaptés à vos reflux gastriques grâce aux ouvrages suivants du même auteur :

**Menus de printemps
pour les reflux gastro-œsophagiens**

**Menus d'été
pour les reflux gastro-œsophagiens**

**Menus d'automne
pour les reflux gastro-œsophagiens**

☯ 21 décembre ☯

1^{er} jour de l'hiver

Petit-déjeuner

- Thé ☯ **sans sucre* tiède.**
- Fromage blanc de soja **sans sucre* à T°* ambiante.**
 - Biscuits secs riches en **céréales complètes.**
 - Figues séchées.

Déjeuner

- Poule au pot avec ses légumes verts et ses pommes de terre.
- Cinq cuillères à soupe de crème fraîche liquide à **5% de MG***,
persil, sel, poivre.
- Pain **aux graines.**
- Compote de pomme/poire sans sucre ajouté à **T°* ambiante.**

Goûter

- Pains suédois **complets.**
- Fromage « carré frais » à **0% de matière grasse.**
- Poire cuite au four **sans sucre* à T°* ambiante.**

Dîner

- ***Potage velouté de poireaux****.

- Rôti de porc, sel, poivre.

- Pain **multicéréale**.

- Yaourt **maigre sans sucre* à T°* ambiante**,
enrichi de rondelles de banane pas trop mûre
et assaisonné d'une cuillère à café de graines de lin **pilées**.

☿ 22 décembre ☿

Petit-déjeuner

- Tisane **sans sucre* tiède.**
- Pain **de seigle.**
- Emmental.
- Amandes.

Déjeuner

- **Braisé** d'agneau aux navets primeurs.
- Pain **complet.**
- Semoule au lait de soja **sans sucre* à T°* ambiante.**
- Abricots secs.

Goûter

- Pain **aux graines.**
- Compote de fruits rouges sans sucre ajouté à **T°* ambiante**
assaisonnée d'une cuillère à café de son de blé.
- Lait de vache **demi-écrémé** nature
sans sucre* à T° ambiante*.

Dîner

- **Betterave** cuite **vinaigrette sauce yaourt***.
 - ***Blanc de poulet en meunière****.
- Chou-fleur 🥦 cuit **à la vapeur**, persil, sel, poivre.
 - Pain **aux fruits secs**.
 - Grenade.

☯ 23 décembre ☯

Petit-déjeuner

- Thé vert ☯ **sans sucre* tiède.**
- Riz au lait d'avoine **sans sucre* à T°* ambiante.**
 - Fruits de la passion ☯.

Déjeuner

- Salade de cœurs de palmier et de pommes de terre **sauce vinaigrette allégée*.**
 - Echine de porc **grillée**, sel et poivre.
 - Mâche **sauce vinaigrette allégée*.**
 - Pain **aux quatre céréales.**
- Compote de pomme sans sucre ajouté à **T°* ambiante.**

Goûter

- Pain perdu.
- Compote de coing sans sucre ajouté à **T°* ambiante.**

Dîner

- Salade composée de dés de **jambon maigre**,
dés de comté, dés de féta, maïs doux, germes de soja,

champignons de Paris crus, quinoa, cerneaux de noix,
amandes,
vinaigrette sauce fromage blanc*.
- Pain **aux graines**.