

# Apéritif dinatoire

pour un moment santé au féminin



Énergie  
Tonus  
Satiété



Plaisir  
Convivialité  
Simplicité



Atelier organisé par la MSP du Vertoublanc  
Stand Nutrition animé par Émilie Noyé, Diététicienne Nutritionniste

# Pourquoi cet apéritif en période de ménopause ?

## Des recettes simples et reproductibles à la maison.

🌿 Tartinade fromage frais

🥗 Houmous maison

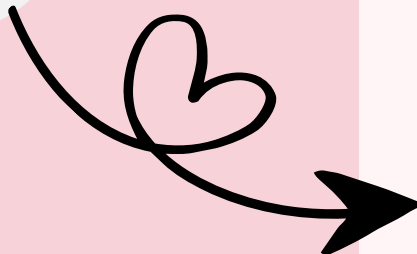
🥚 Œufs de caille épicés

🐟 Rillettes de sardines

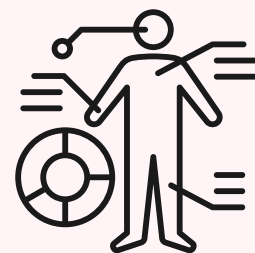
🌰 Noix & amandes

🥕 Légumes croquants

🍓 Fruits & chocolat noir



**Émilie NOYÉ**  
DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE



## Symptômes fréquemment observés

- Variations de l'énergie
- Troubles du sommeil
- Modifications de la composition corporelle
- Baisse de la masse musculaire
- Variations de l'appétit
- Douleurs articulaires



## Leviers nutritionnels de ces recettes

- Protéines animales & végétales
- Fibres naturelles
- Bons lipides
- Densité nutritionnelle
- Plaisir et convivialité

### Rillettes de sardines citronnées

- 3 boîtes sardines à l'huile
- 200 g fromage frais
- Citron (zeste + jus)
- Poivre

Écraser les sardines, mélanger avec les autres ingrédients.

### Houmous maison

- 1 boîte de pois chiches égouttés
- 2 c. à s. tahini
- 1 citron (jus)
- Ail, 1 càc cumin

Mixer jusqu'à texture lisse. Ajuster avec un peu d'eau si besoin.

### Tartinade fromage frais – herbes – citron

- 400 g fromage frais nature
- 1 citron (zeste/jus)
- Herbes fraîches (ciboulette, persil)
- 2 càs huile d'olive
- Poivre

Mélanger tous les ingrédients.

### Bâtonnets de légumes

Mélange de légumes frais (carottes/champignons/concombre) ou baby légumes

Découper les légumes en bâtonnets



**Émilie NOYÉ**

DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

### Mélange amandes & noix grillées

- 200 g amandes
- 200 g noix
- 1 c. à s. huile d'olive

Mélanger et mettre au four 160°C, 10-12 min.

### Œufs de caille aux épices

- 30 œufs de caille
- 2 c. à s. huile d'olive
- Paprika doux, cumin, curcuma

Cuire 4 min, refroidir, écaler, puis arroser légèrement d'huile et d'épices.

### Brochettes de fruits & chocolat noir

- Mélange de fruits
- 100 g chocolat noir à 70 %

Couper les fruits, monter sur piques. Puis les napper légèrement de chocolat fondu.



# Quelques astuces simples pour accompagner la ménopause avec l'alimentation

Des choix alimentaires adaptées peuvent contribuer au confort et à l'équilibre général.



## 1. Préserver le plaisir alimentaire

L'équilibre ne se construit pas dans la privation. Partager un repas, varier les saveurs et rester à l'écoute de ses sensations sont essentiels.

## 2. Privilégier les aliments peu transformés

Choisir des produits simples, bruts ou peu transformés permet de mieux maîtriser la qualité nutritionnelle et les apports en sucres ajoutés.

## 3. Veiller à intégrer des aliments protéiques

Oeufs, poisson, légumineuses, produits laitiers, viandes, tofu...) participent au maintien de la masse musculaire et à la satiété.

## 4. Favoriser les aliments riches en fibres

Légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes contribuent au confort digestif et à une meilleure régulation de l'appétit.

## 5. Intégrer des sources de bons lipides

Poissons gras, noix, graines et huiles végétales apportent des acides gras essentiels utiles à l'organisme.

## 6. Limiter les sucres simples en excès

Les produits très sucrés peuvent accentuer les variations d'énergie et les fringales. L'équilibre repose sur la régularité plutôt que sur la restriction.

## 7. Maintenir une hydratation adaptée

Boire régulièrement de l'eau ou des infusions contribue au confort général, notamment en cas de bouffées de chaleur.



Document élaboré par Émilie Noyé – Diététicienne Nutritionniste,

dans le cadre de l'atelier "Santé au féminin"  
organisé par la MSP du Vertoublanc

**Émilie NOYÉ**  
DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE