

# Alimentation avec une faible teneur en glucides

## Repas léger



### Bircher facile

Pour 1 personne  
env. 15 min

#### Ingrédients

20 g de flocons d'avoine  
1,1 dl de lait  
100 g de pomme, avec la peau, enlever la tige et la mouche  
un peu de jus de citron  
0,4 dl de crème entière  
10 g de noisettes hachées

#### Préparation

1. Mélanger les flocons d'avoine et le lait, laisser brièvement reposer.
2. Râper la pomme, ajouter le jus de citron.
3. Mélanger la pomme râpée aux flocons d'avoine et au lait. Fouetter la crème, incorporer.
4. Dresser dans un bol, saupoudrer de noisettes hachées.

Valeurs nutritionnelles par portion:  
énergie 402 kcal, protéines 9 g, lipides 26 g, glucides 30 g

#### Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour perdre du poids et soulager son métabolisme.
- Objectif: réduire la valeur énergétique de son alimentation.

#### Composition type

- Au moins 250 g de légumes, salade, champignons ou 100–125 g de fruits pauvres en sucre
- 150–250 g de produits laitiers ou 50–70 g de fromage; ou éventuellement 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs
- 20–30 g de flocons d'avoine ou une fine tranche de pain complet ou 150 g de pommes de terre ou 30–40 g d'accompagnement (cru)
- 10–20 g de fruits à coque ou de beurre