

# Alimentation avec une faible teneur en glucides

## Repas principal



### Salade de jambon sur lit de concombre et tartines au séré

Pour 1 personne  
env. 30 min

#### Ingrédients

Salade:

- 50 g de dés de jambon
- 1 œuf dur (50 g) coupé en dés
- oignon nouveau coupé en fines rondelles
- 100 g de tomates épépinées, coupées en dés
- 20 g de graines de tournesol

Sauce:

- ¼ cc de moutarde
  - ½ cc de vinaigre balsamique blanc
  - ½ cc d'huile de colza
  - 1 cs de séré maigre ou mi-gras
  - sel, poivre, ciboulette, ciselée
- 150 g de concombre, paré, en tranches  
50 g de pain de seigle  
30 g de séré mi-gras  
sel, poivre, cresson ou ciboulette

#### Préparation

1. Salade: mélanger le jambon, l'œuf, l'oignon, la tomate et les graines de tournesol.
2. Sauce: mélanger tous les ingrédients. Ajouter à la salade.
3. Concombre: disposer les tranches dans un bol, y ajouter la salade.
4. Pain: tartiner le pain de séré, saler, poivrer. Parsemer de cresson ou de ciboulette. Servir avec la salade.

Valeurs nutritionnelles par portion:

énergie 494 kcal, protéines 34 g, lipides 25 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 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 ou 1–2 cs d'huile