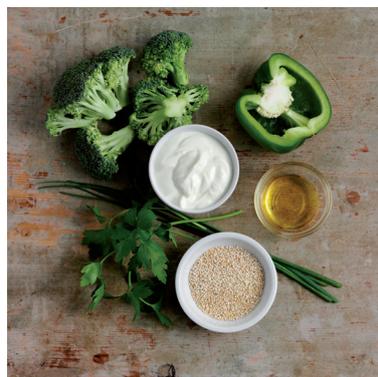


Alimentation avec une faible teneur en glucides

Repas principal



Salade de quinoa aux légumes et séré aux fines herbes

Pour 1 personne
Préparation: env. 30 min

Ingrédients

Salade:

- 1 dl d'eau avec un peu de bouillon de légumes en pâte
- 150 g de brocolis en bouquets
- 30 g de quinoa tricolore (cru)
- 100 g de poivron vert coupé en dés

Sauce:

- 1 cs de vinaigre
- 1 cs d'huile de colza
- sel, poivre, paprika, curry

Séré aux fines herbes:

- 250 g de séré mi-gras
- persil et ciboulette
- sel et poivre

Préparation

1. Salade: porter l'eau à ébullition avec la pâte de bouillon de légumes. Ajouter les brocolis et le quinoa et cuire 15-20 min à couvert. Laisser légèrement refroidir et ajouter le poivron.
2. Sauce: mélanger tous les ingrédients. Ajouter le quinoa et les légumes puis mélanger le tout.
3. Séré: mélanger tous les ingrédients.
4. Déguster la salade de quinoa aux légumes accompagnée du séré aux fines herbes.

Valeurs nutritionnelles par portion:
énergie 512 kcal, protéines 33 g, lipides 26 g, glucides 33 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