

# Alimentation avec une teneur moyenne en glucides

## Repas léger



### Bircher facile

Pour 1 personne  
env. 15 min

### Ingrédients

30 g de flocons d'avoine  
1,5 dl de lait  
150 g de pomme, avec la peau, enlever la tige et la mouche  
un peu de jus de citron  
0,5 dl de crème entière  
20 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 592 kcal, protéines 10 g, lipides 38 g, glucides 45 g

### Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes en bonne santé, ayant un poids normal et qui se dépensent peu, ainsi que pour les personnes en bonne santé, en surpoids et qui exercent une activité sportive trois à quatre fois par semaine pendant 30 à 45 minutes.
- Objectif: avoir un bilan énergétique équilibré.

### Composition type

- Au moins 300 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 200–250 g de produits laitiers ou 70–80 g de fromage; ou éventuellement 200 g de viande ou de poisson ou 3 œufs
- 30–50 g de flocons d'avoine ou une tranche de pain complet ou 200 g de pommes de terre ou 40–60 g d'accompagnement (cru)
- 20–30 g de fruits à coque ou de beurre