

Alimentation avec une teneur moyenne en glucides

Repas léger



Bircher pomme-framboise

Pour 1 personne

Préparation: env. 20 min

Ingrédients

- 30 g de flocons d'avoine
- 50 g de pomme râpée
- 100 g de framboises
- 1 cs de jus de citron
- 200 g de yogourt nature
- 30 g de noix concassées
- cannelle

Préparation

1. Verser env. 0,5 dl d'eau bouillante sur les flocons d'avoine et laisser gonfler quelques instants.
2. Incorporer la pomme, les framboises, le jus de citron et le yogourt.
3. Garnir de noix et de cannelle.

Valeurs nutritionnelles par portion:

énergie 512 kcal, protéines 18g, lipides 29g, glucides 44g

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