

Alimentation avec une teneur moyenne en glucides

Repas principal



Salade de jambon sur lit de concombre et tartines au séré

Pour 1 personne
env. 30 min

Ingrédients

Salade:

- 75 g de dés de jambon
- 1,5 œuf dur (75 g) coupé en dés
- oignon nouveau coupé en fines rondelles
- 150 g de tomates épépinées, coupées en dés
- 20 g de graines de tournesol

Sauce:

- ½ cc de moutarde
 - ¾ cc de vinaigre balsamique blanc
 - ¾ cc d'huile de colza
 - 1 cs de séré maigre ou mi-gras
 - sel, poivre, ciboulette, ciselée
- 150 g de concombre, paré, en tranches
75 g de pain de seigle
50 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 673 kcal, protéines 49 g, lipides 32 g, glucides 42 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 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 ou 2–3 cs d'huile