

Alimentation avec une teneur élevée en glucides

Repas léger



Bircher facile

Pour 1 personne
env. 15 min

Ingrédients

50 g de flocons d'avoine
2 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 701 kcal, protéines 18 g, lipides 42 g, glucides 59 g

Pour qui et pourquoi?

- Idéal pour les personnes minces, en bonne santé, exerçant une activité sportive au moins quatre fois par semaine pendant 60 min et qui souhaitent garder leur silhouette et la forme tout en améliorant leurs performances physiques.
- Objectif: apporter à l'organisme une portion supplémentaire de glucides et d'énergie.

Composition type

- Au moins 350 g de légumes, salade, champignons ou 150 g de fruits pauvres en sucre
- 250 g de produits laitiers ou 80–100 g de fromage; ou éventuellement 200–250 g de viande ou de poisson ou 3–4 œufs
- 50–60 g de flocons d'avoine ou 2 tranches de pain complet ou 300 g de pommes de terre ou 60–70 g d'accompagnement (cru)
- 30 g de fruits à coque ou de beurre