

Alimentation avec une teneur élevée en glucides

Repas principal



Carottes, nuggets de poulet et séré aux herbes

Pour 1 personne
env. 30 min

Ingrédients

50 g de semoule de maïs fine
sel, poivre, curry
150 g de dés de poitrine de poulet
30 g de beurre ou de crème à rôtir
100 g de séré mi-gras
sel, poivre
½ bouquet de ciboulette, finement ciselée
350 g de carottes, parées, coupées en morceaux

Préparation

1. Cuire les carottes à l'étouffée.
2. Mélanger la semoule et les épices, y passer la viande de poulet. Chauffer le beurre ou la crème à rôtir, dorer les nuggets de tous les côtés à feu moyen pendant 8–10 min.
3. Saler, poivrer le séré, ajouter la ciboulette.
4. Dresser les nuggets et les carottes sur une assiette, servir avec le séré aux herbes.

Valeurs nutritionnelles par portion:
énergie 838 kcal, protéines 54 g, lipides 38 g, glucides 64 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 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 ou 3 cs d'huile