

Alimentation avec une teneur élevée en glucides

Repas principal



Salade de jambon sur lit de concombre et tartines au séré

Pour 1 personne
env. 30 min

Ingrédients

Salade:

- 100 g de dés de jambon
- 2 œufs dur (100 g) coupé en dés
- oignon nouveau coupé en fines rondelles
- 150 g de tomates épépinées, coupées en dés
- 30 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
- 200 g de concombre, paré, en tranches
100 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 890 kcal, protéines 64 g, lipides 43 g, glucides 55 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