

Alimentation avec une teneur élevée en glucides

Repas léger



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



Tartines au fromage et smoothie

Pour 1 personne

Préparation: env. 30 min

smoothie maker ou mixeur

Ingrédients

Smoothie:

- 100 g de carottes
- 100 g d'épinards
- 100 g de mûres (ou d'un mélange de petits fruits)
- 1-1,5 dl d'eau
- un peu de miel (facultatif)

Tartines au fromage:

- 100 g de pain de seigle égrugé coupé en deux tranches
- 10 g de beurre
- 80 g de brie suisse demi-gras
- 20 g de noix pour garnir

Préparation

1. Smoothie: réduire les légumes, les petits fruits, l'eau et le miel (facultatif) en purée.
2. Tartines: tartiner le beurre sur les tranches de pain, ajouter le fromage et garnir de noix.

Valeurs nutritionnelles par portion:

énergie 645 kcal, protéines 32 g, lipides 32 g, glucides 55 g