

Recettes riches en calories et en protéines

Lait frappé à l'orange

175 ml	de yogourt à la vanille	¾ tasse
30 ml	de poudre de lait écrémé	2 c. à table
125 ml	de jus d'orange	½ tasse

À l'aide d'un mélangeur, combiner le yogourt, la poudre de lait écrémé et le jus d'orange. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Donne 1 portion ou 1¼ tasse (300 ml).

Par portion : Calories 262 Glucides 50,8 g Protéines 10,8 g Matières grasses 1,9 g
Bons mets vite faits, Les diététistes du Canada (2000)

Poulet et pommes de terre au four

4	poitrines de poulet avec les os, sans la peau	4
2	pommes de terre Russet de taille moyenne, non pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)	2
250 ml	de poivrons verts et/ou rouges, coupés en cubes de 2,5 cm (1 po)	1 tasse
1	oignon de taille moyenne, coupé en huit	1
30 ml	d'huile d'olive	2 c. à table
5 ml	de poudre d'ail	1 c. à thé
5 ml	de paprika hongrois	1 c. à thé
50 ml	de parmesan râpé	¼ tasse

Éponger les poitrines de poulet à l'aide d'essuie-tout. Placer une poitrine dans chacun des coins du plat. Mettre les pommes de terre, les poivrons et l'oignon au centre. Arroser le poulet et les légumes d'huile d'olive. Saupoudrer d'ail, de paprika et de parmesan.

En retournant les légumes une fois à la mi-cuisson, cuire au four préchauffé à 200°C (400°F), de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le liquide qui s'échappe du poulet quand on le pique à la fourchette soit clair et que les légumes soient tendres. Donne 4 portions.

Par portion : Calories 285 Glucides 33,4 g Protéines 37,8 g Matières grasses 11,0 g
Bons mets vite faits, Les diététistes du Canada (2000)

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement..

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Mélange du randonneur

125 ml	de graines de tournesol	½ tasse
125 ml	de graines de citrouille	½ tasse
250 ml	de raisins secs	1 tasse
175 ml	d'arachides entières	¾ tasse
175 ml	de flocons de noix de coco rôtis	¾ tasse
175 ml	de pépites de chocolat	¾ tasse

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver le mélange dans un contenant fermé hermétiquement. Manger tel quel ou servir sur de la crème glacée ou du yogourt glacé. Donne 1 L ou 8 portions de 125 ml (4 tasses ou 8 portions de ½ tasse).

Essayez cette recette avec vos noix préférées: noisettes, noix de cajou, amandes, noix du Brésil ou noix de pin. Ajoutez vos fruits séchés préférés.

Par portion : Calories 336 Glucides 26,9 g Protéines 8,4 g Matières grasses 17,9 g

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement..

Copyright 2007 Les diététistes du Canada
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca