

Sandwich pumpernickel au fromage et légumes

(pour 1 personne)

Ingrédients :

- 2 tranches de pain pumpernickel (70g)
- 20 g de fromage frais à tartiner allégé (ex. St-Morêt Ligne et Plaisir)
- ¼ d'avocat tranché finement
- 1 morceau de concombre tranché finement
- 1 poignée de pousses à choix (cresson, mungo, alfalfa, radis, brocoli...)
- 1 demie tomate tranchée finement

Préparation :

- Préparation
- Etaler le fromage sur les deux tranches de pain.
- Recouvrir une des deux tranches de concombre, puis de tomates et terminer avec les pousses. Recouvrir avec l'autre tranche. Servir.

Il faut compter 25g de glucide par portion (70g de pumpernickel : contient 35g de glucides pour 100g)



Sandwich au pain toast complet au saumon et aux légumes

(pour 1 personne)

Ingrédients :

- 2 tranches de pain toast complet (100g)
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 morceau de concombre tranché finement
- 1 petite carotte finement râpée
- 1 poignée de pousses à choix (cresson, mungo, alfalfa, radis, brocoli...)

Préparation :

- Recouvrir une des deux tranches avec le saumon fumé, puis avec le concombre, puis la carotte râpée et enfin avec les pousses.
- Recouvrir une de concombre, puis de tomates et terminer avec les pousses. Recouvrir avec l'autre tranche. Recouvrir avec l'autre tranche. Servir.

Il faut compter 36g de glucide par portion (100g de pain toast complet contiennent 36g de glucides)



Sandwich au pain protéiné à l'avocat, concombre et radis

(pour 1 personne)

Ingrédients :

- 2 tranches de pain protéiné (70g)
- ¼ d'avocat tranché finement
- 1 morceau de concombre tranché finement
- 1 poignée de pousses à choix (cresson, mungo, alfalfa, radis, brocoli...)
- 4–5 radis hachés finement

Il faut compter 5g de glucide par portion (100g de pain protéiné contient 7g de glucides)



Préparation :

- Recouvrir une des deux tranches avec l'avocat, le concombre, puis les radis râpés et enfin avec les pousses.
- Recouvrir avec l'autre tranche. Servir.