

La salade repas express

(total de glucides ~ 25g)

Protéine cuite

ex : poulet, bœuf, œuf, tofu, poisson, etc.

(½ tasse / 125ml = ~0g, ou

~15g si vous choisissez des légumineuses)

Huile d'olive

(1 c. soupe / 15 ml = ~0g)

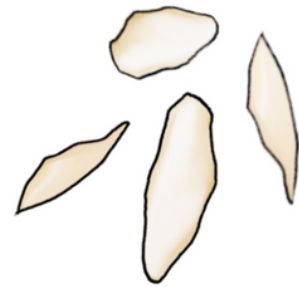
Vinaigre

ex : balsamique, de riz, de cidre, etc.

(2 c. thé / 10ml = ~0g)

Canneberges séchées

(1 c. soupe / 15ml = ~5g)



Grain cuit

ex : quinoa, pâtes coupées, riz, boulgour, couscous, etc.

(½ tasse / 125ml = ~20g)



Sel et poivre

(au goût)

