

Les fiches pratiques de la Maison

N° 33

« Mon goûter »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Les 7 familles d'aliments



Les féculents



Les laitages



Les boissons



Les matières grasses



Les fruits



Les légumes



Viande Poisson Oeuf



Les produits sucrés

Pour bien grandir, choisis au moins 2 de ces 3 familles d'aliments pour composer ton goûter.



Les fruits

= vitamines pour protéger ton corps



Les féculents

= énergie pour être en forme toute la journée



Les laitages

= calcium pour tes os

Un bon goûter de 15 minutes environ, c'est important quand on grandit !

Des idées recettes

Crêpes (pour 5 crêpes)



- 1 œuf
- 80g de farine
- 180 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 c à s de sucre

1 Dans un saladier, former un puits avec la farine et ajouter l'œuf, le lait, le sucre et le sel.

2 Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse sans grumeaux.

3 Laisser reposer la pâte au frais pendant 1h.

4 Cuire les crêpes à la poêle avec tes parents et déguster chaud ou froid !

Milk Shake (pour 1 verre)



- 1/2 de banane
- 150g de fruits au choix (fraises, poire, abricots,...)
- 100g de fromage blanc 20% ou 1 yaourt
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- Extrait de vanille
- 2 glaçons

1 Mettre tous les ingrédients dans le mixeur.

2 Mixer à petite vitesse pour que le mélange soit bien mousseux.

3 Verser dans un verre et le boire bien frais avec une paille.

Salade de fruits (pour 1 pers)



- 125g de fruits de saison de ton choix.
- 1 cuillère à soupe de sucre

1 Laver et découper les fruits en petits morceaux.

2 Dans un saladier les mélanger avec le sucre.

3 Mettre un peu au frais avant de manger, ce sera encore meilleur !

Astuce glacée:

Piquer un petit suisse avec un bâtonnet de glace et le déposer au congélateur quelques heures. Le démouler et déguster !



Des exemples de goûters :

GOÛTERS TARTINES



Goûter *Bonne Maman*

1 à 2 tranches de pain + 1 peu de confiture + 1 verre de lait



Goûter *Cacao*

1 à 2 tranches de pain + carrés de chocolat + 1 pomme



Goûter *Fromager*

1 à 2 tranches de pain + 1 part de fromage



+ EAU
à volonté !

GOÛTERS CÉRÉALES



Goûter *Pratique*

3 petits beurres + 1 compote à boire



Goûter *Savoureux*

1 à 2 tranches de pain d'épices + 2 clémentines + 1 yaourt à boire



Goûter *Croustillant*

1/2 bol de céréales avec du lait + abricots secs

GOÛTERS CUISINÉS



Goûter *Régal*

1 tranche de pain perdu + 1 bol de fraises

Goûter *Moelleux*

1 part de gâteau semoule + 1 verre de jus de Fruit « pur jus »

Goûter Crêpe party

1 à 2 crêpes + 1 ramequin de compote



GOÛTERS FRUITÉS



(abricots secs, raisins, figue...)



Goûter *Exotique*

Quelques tranches d'ananas + 1 yaourt

Goûter *Energique*

1 poignée de fruits secs + 1 verre de lait

Goûter *Velouté*

1 fromage blanc + 1 compote + 1 verre d'eau