

SALADE DE CHOU ET POMMES

Portions : 6

INGRÉDIENTS

Salade :

- 1 ½ tasse de chou vert (105 g), râpé
- 1 ½ tasse de laitue iceberg (105 g), déchiquetée
- 3 carottes (180 g), coupées en lamelles
- 1 pomme (180 g), évidée et coupée en bâtonnets
- ½ oignon rouge (80 g), tranché sur la longueur

Vinaigrette :

- 1 c. à table de jus de lime (15 ml)
- 2 c. à table d'huile d'olive (30 ml)
- 1 c. à thé de cumin moulu (5 ml)

Sel et poivre au goût

PhenylAde^{MD} GMP MIX-IN/TYR Lophlex^{MD} GMP MIX-IN, 1 sachet ajouté à une portion individuelle (consultez la section Préparation)

PRÉPARATION

- Mélanger le chou, la laitue, les carottes, la pomme et l'oignon.
- Mélanger le jus de lime, l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à uniformité.
- Incorporer la vinaigrette dans la salade.
- Prélever votre portion et y ajouter 1 sachet de **PhenylAde/TYR Lophlex GMP MIX-IN**. Remuer jusqu'à ce que le contenu soit uniformément réparti.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par recette		Par portion	
Calories	490 kcal	Calories	82 kcal
Protéines	5,7 g	Protéines	1 g
Phénylalanine	210 mg	Phénylalanine	35 mg
Tyrosine	123 mg	Tyrosine	21 mg

L'ajout d'un sachet de **PhenylAde GMP MIX-IN** par portion ajoutera 42 calories, 10 g d'équivalent en protéines et 15,3 mg de phénylalanine.

L'ajout d'un sachet de **TYR Lophlex GMP MIX-IN** par portion ajoutera 40 calories, 10 g d'équivalent en protéines, 18 mg de phénylalanine et 3,5 mg de tyrosine.

Les contenus en protéines indiqués ne le sont qu'à titre indicatif. Veuillez vérifier les contenus en protéines indiqués sur les étiquettes des produits individuels. Consultez toujours votre diététiste de santé métabolique avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire.

PhenylAde GMP MIX-IN est une préparation spécialisée de Nutricia North America pour la prise en charge nutritionnelle de la phénylcétonurie (PCU) avérée et doit être utilisé sous supervision médicale.

TYR Lophlex GMP MIX-IN est une préparation spécialisée de Nutricia North America pour la prise en charge nutritionnelle de la tyrosinémie (TYR) avérée et doit être utilisé sous supervision médicale.

Recette et photographie par Akeela Jakhura

© 2021 Nutricia North America. Tous droits réservés.
ACSMIXFR

