Recette cuisine fitness : fromage blanc battu

Recette cuisine fitness :

La cuisine fitness c'est quoi ? C'est tout simplement manger léger, vivre sainement . C'est une cuisine pauvre en calories et en graisses mais qui donne de l'énergie et procure un sentiment de bien être . En voici quelques principes :

- *s'alimenter de manière variée et équilibrée*
- *une alimentation riche en produits céréaliers et en pomme de terre*
- *5 fruits et légumes par jour*
- *Des produits laitiers tous les jours*
- *Du poisson une à deux fois par semaine*
- *De la viande et des œufs en quantité raisonnable*
- *Manger peu de sucres et de matières grasses*
- *Consommer du sucre modérément*
- *Boire beaucoup d'eau*
- *Se soucier de la saveur des plats pour se faire plaisir*
- *Prendre le temps de manger*
- *Faire de l'exercice*

Voici un exemple de recette :

Recette cuisine fitness : *Fromage blanc battu au miel et aux amandes pour 4 personnes*

Temps de préparation : 15 mn	**Temps de cuisson** : 0
Calories: 156	

Ingrédients : (pour 16 parts)	**Préparation**
4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide *400g de fromage blanc à 0%* *125 ml de lait* *2 cuillères à soupe de miel* *Zest d'un demi citron vert* *2 cuillères à soupe d'amandes moulues* *1 pincée de poudre de vanille*	*1° Battre le fromage blanc, préalablement égoutté, avec le lait, le miel et le zeste de citron vert jusqu'à obtenir un mélange crémeux* 2° Mélanger les amandes moulues avec la poudre de vanille. Battre la crème fraîche et l'incorporer au fromage blanc battu.

Bon appétit à tous avec cette recette cuisine fitness

Jean Philippe