

# LES OEUFS

un aliment idéal pour soutenir la mise en forme

Riches en protéines, vitamines et minéraux, les œufs constituent un choix naturel pour une performance de pointe. Leurs puissantes protéines de grande qualité sont reconnues pour aider au développement et à la réparation des muscles.

## Un excellent choix

Les œufs constituent un choix protéiné idéal pour soutenir la mise en forme, car ils :

- ✓ sont une **excellente** source de protéines complètes de grande qualité
- ✓ contiennent les **9** acides aminés essentiels (éléments constitutifs du corps)
- ✓ renferment **14** éléments nutritifs importants, dont le fer et la vitamine D

# 9

Les œufs figurent parmi les aliments contenant les protéines de la plus grande qualité. Ceux-ci fournissent une combinaison des 9 acides aminés essentiels qui correspond étroitement aux besoins de votre organisme.

## Toute la vérité sur les œufs :

- ✓ Les recherches démontrent que les œufs entiers stimulent la croissance et la réparation des muscles davantage que les blancs d'œufs
- ✓ Le jaune d'œuf renferme la plupart des éléments nutritifs de l'œuf et la moitié des protéines de celui-ci
- ✓ Comme un gros œuf renferme 6,5 grammes de protéines, une portion constituée de 2 œufs contient 13 grammes de protéines idéales pour la santé

## Protéines + glucides = une formule gagnante

Ce que vous mangez après un entraînement est important ! Les spécialistes recommandent de consommer des protéines de qualité supérieure (comme les œufs) avec des glucides faciles à digérer. Cette combinaison puissante peut contribuer à réparer et à développer les muscles. Pour optimiser vos séances d'entraînement, mettez l'accent sur les protéines :



### Qualité :

Choisissez des protéines de grande qualité comme les œufs, le lait, le yogourt, le poisson et les viandes maigres

15 à 25 g

### Quantité :

Intégrez de 15 à 25 grammes de protéines et des glucides à votre repas



### Moment :

Mangez dans les 2 heures suivant un entraînement pour refaire le plein d'énergie et réparer vos muscles

## Mangez comme un champion

Tirez le maximum de vos séances d'entraînement grâce à ces idées de repas simples :



### Déjeuner :

Accompagnez vos œufs brouillés ou pochés de pain à grains entiers, de fruits et de lait



### Dîner :

Conservez des œufs cuits durs au réfrigérateur pour ajouter facilement des protéines à vos sandwichs ou salades



### Souper :

Préparez une omelette ou une frittata avec des œufs et des légumes pour un repas rapide



**Conseil :** Intégrez de **15 à 25 grammes** de protéines de grande qualité, comme les œufs, à vos repas consommés après une séance d'entraînement

# Recettes gagnantes

## Sandwich roulé aux œufs et au chou frisé

Prêt en quelques minutes, ce sandwich roulé nutritif est idéal pour un déjeuner ou un dîner sur le pouce ! Donne 4 portions.

### Il vous faut :

- 8 gros œufs
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre fraîchement moulu
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- Une pincée de flocons de piment fort
- 2 tasses (500 ml) de chou frisé, tige enlevée et haché finement, légèrement tassé
- 4 grosses tortillas de blé entier (10 po/25 cm), réchauffées
- ¼ tasse (60 ml) de houmous
- 1 tomate, tranchée

### Préparation et cuisson :

- 1 Battre les œufs avec le sel et le poivre. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen; faire cuire l'ail et les flocons de piment fort jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme, environ 1 minute. Ajouter le chou frisé; cuire jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, environ 2 ou 3 minutes.
- 2 Réduire le feu à moyen-doux; verser le mélange aux œufs. Cuire en remuant jusqu'à ce que les œufs soient crémeux et légèrement pris, de 5 à 8 minutes.
- 3 Pour assembler les sandwichs roulés, étendre l'houmous le long du centre de chaque tortilla. Garnir de tomates et du mélange aux œufs brouillés. Enrouler fermement la garniture dans la tortilla.



## Cuisez une fois, mangez deux fois

On peut conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur les restes de salade aux œufs dans un contenant hermétique. Essayez cette garniture sur du pain pita ou des tortillas de grains entiers.

## Sandwich à la salade aux œufs

La salade aux œufs est un incontournable qui s'apprête aisément à l'avance ! Donne 4 portions.

### Il vous faut :

- 6 œufs cuits durs, écalés et grossièrement hachés
- ¼ tasse (60 ml) d'oignons verts hachés (facultatif)
- 2-3 c. à table (30 ml) de mayonnaise
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- ½ c. à thé (0,5 ml) de sel
- ½ c. à thé (0,5 ml) de poivre
- 8 tranches de pain de blé entier
- 4 feuilles de laitue

### Préparation et cuisson :

- 1 Dans un petit bol, mélanger les œufs, les oignons verts (si désiré), la mayonnaise, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre.
- 2 Pour un sandwich, étendre environ ½ tasse (125 ml) de salade aux œufs sur une tranche de pain.
- 3 Couvrir d'une feuille de laitue et de l'autre tranche de pain.

