

# Mayonnaise sans oeuf

## Ingrédients:

2 cs de lait concentré non sucré bien froid

1 petit suisse

2 cs de moutarde

huile

sel, poivre

jus de citron ou vinaigre

## Préparation:

Mélangez 2 cs de lait concentré non sucré bien froid avec 1 petit suisse et 2 cs de moutarde.

Versez l'huile tout doucement en fouettant, salez, poivrez et relevez avec un peu de jus de citron ou du vinaigre.

---

# Mayonnaise moins riche

## Ingrédients:

2 jaunes d'œufs durs

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g de fromage blanc

sel, poivre

ketchup ou vinaigre

fines herbes hachées

### **Préparation:**

Ecrasez en pommade 2 jaunes d'œufs durs encore tièdes, avec 2 cs de moutarde. Incorporez-y peu à peu 200 g de fromage blanc maigre, en fouettant jusqu'à la consistance désirée. Salez, poivrez et ajoutez un peu de ketchup ou de vinaigre et les fines herbes.

**LES CONSEILS DE NINA:** Pour une mayonnaise plus légère, battez le blancs d'oeuf en neige ferme et incorporez-les à la mayonnaise, avec précaution en soulevant délicatement le mélange. Ou coupez votre mayonnaise avec du fromage blanc à 0% de MG, fouetté en mousse.

---

## **MELON**

**AVANTAGES:** savoureux et désaltérant; le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Riches en potassium et en fibres.

---

# MANGUE

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

---

# MANDARINE

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de beta-carotène et de potassium. Renferme de la pectine, fibre soluble qui aide à régulariser le cholestérol sanguin.

**INCONVÉNIENT:** les huiles essentielles contenue dans l'écorce peuvent irriter la peau.

---

# MAIS

**AVANTAGES:** le maïs céréale est une bonne source de protéine, d'acide folique et de thiamine. Le maïs céréale est dépourvu de gluten et riche en fibre.

---

# LAPIN

**AVANTAGES :** apporte des protéines de bonnes on qualités. Riche en vitamines B3 et B12, pauvre en graisses saturées.

Contient du fer. Tendre et digestif.

---

## LAITUE ET AUTRES SALADES

**AVANTAGES** : peu calorique, certaines sont riches en bêta-carotène, acide folique, vitamine C calcium, fer et potassium.

**INCONVÉNIENTS** : souvent servies avec des sauces crémeuses ou contenant beaucoup d'huile.

---

## LAIT

**AVANTAGES** : excellente source de calcium, apporte des protéines de très bonne qualité, fournit des vitamines A et D lorsqu'il est entier. Bonne source de vitamine B2 et B12.

**INCONVÉNIENTS** : le lactose du lait peut être mal toléré. Certaines personnes présentent une intolérance aux protéines du lait de vache. Renfermes des graisses saturées et du cholestérol lorsqu'il est entier ou demi-écrémé.

---

## KIWI

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C . Bonne source de potassium et de fibres.

**INCONVÉNIENTS** : peut entraîner des phénomènes d'allergies.