

CoM pilation de ReCettes CréaTives



The Children's Hospital *

Ce livre de recette américain a été traduit en français pour la clientèle québécoise. Il est à noter que, certaines recettes ont subi de petites modifications, étant donné que certains produits américains ne sont pas disponibles au Québec.

Prêt en un clin d'œil

Sandwich banane et miel : la marque Wonder® était suggérée, mais non disponible au Québec.

Smoothie Orange et Crème : Le Cool Whip Free® est connu au Québec comme étant le Cool Whip 95% sans gras®.

Prend un peu de temps

Burrito Déjeuner : la marque Mission® était suggérée, mais non disponible au Québec.

La marque 505 Green chili sauce® est suggérée pour la sauce chili verte.

La marque Ore-Ida® est suggérée pour les pommes de terre rissolées. Au Québec, nous retrouvons plutôt les McCain®.

Idées rapides et plus

Le vaporisateur de cuisson sans gras I Can't Believe It's Not Butter® était suggéré mais non disponible au Québec. Il peut être substitué par l'enduit de cuisson Pam®.

Le mélange à taco McCormick était suggéré, mais non disponible au Québec, donc le mélange à taco Old el Paso peut être utilisé.

Note au sujet du fromage sans gras: Cet ingrédient est demandé pour plusieurs recettes. Il n'y a pas de fromage sans gras disponible au Québec. Nous retrouvons plutôt un fromage à 4% de matières grasses. Il est à noter que la valeur nutritive de la recette a été calculée avec un fromage sans gras.

Traduit de l'anglais au français par:

Geneviève Lafrance, nutritionniste en maladies métabolique
Centre Hospitalier Universitaire de Sherbrooke

CoMpliation de ReCettes CréaTives

- ▶ Laurie Bernstein MS RD FADA
- ▶ Casey Burns RD
- ▶ Kathryn A. Bloxsom**
- ▶ **L'équipe lève son chapeau à:**
Sommer Myers RD

**Kathryn possède un diplôme en cuisine et est étudiante en nutrition à l'université Johnson & Wales

Note des auteurs

Les fiches recettes suivantes fournissent les informations nutritionnelles pour les lipides totaux et les calories pour chaque portion de chaque recette. Les lipides totaux incluent les acides gras à chaîne longue, qui sont les gras les plus répandus dans les aliments. Certains aliments contiennent de petites quantités de MCT mais l'information n'est pas inscrite séparément des lipides totaux à la fin de chaque fiche recette.

La quantité de MCT fournie par le MCT Procal est donnée séparément et la quantité totale à consommer doit être établie selon la prescription individuelle de la diète.

MCT Procal

Chaque sachet fournit:

9.7 grammes de MCT et 0.3 gramme de LCT

100 calories

Chaque sachet contient 16 grammes de poudre.

Note: L'apport en MCT des recettes a été arrondi à 10 grammes.

Appuyé en partie par Vitaflo USA

*Le logo TCH est une marque de commerce, tous droits réservés.

▶ Contenu

VERT

Prêt en un clin d'œil! (moins de 15 minutes)

JAUNE

Prend un peu de temps! (25-35 minutes)

ROUGE

Vaut la peine d'attendre! (40 minutes et +)

► Table des matières

Section Un: Recettes!

Prêt en un clin d'œil!

Prend un peu de temps!

Vaut la peine d'attendre!

Section Deux : Idées rapides et plus!

Idées rapides

Accompagnements

Desserts

Trempettes faciles

Section Trois: Condiments et plus!

À propos des choix (ajout de MCT Procal aux condiments et plus)

Trucs utiles supplémentaires

Trucs pour rendre les recettes familiales faibles en matières grasses

Section Quatre : Stades de Développement

Âges 2-4

Âges 5-10

Section Cinq : Informations sur le MCT Procal

Informations sur le produit **MCT Procal**

► *Prêt en un clin d'œil!*



► Prêt en un clin d'œil

Parfait Déjeuner

Gruau

Sandwich Banane et Miel

Quesadilla

Barres Pomme et Cannelle

Smoothie aux Baies

Lait Frappé au Chocolat

Chocolat Chaud

Smoothie Orange et Crème

Limonade aux Fraises

Bouteille d'eau Différente



Parfait Déjeuner

Temps de préparation: 15 minutes

C'est un déjeuner rapide et santé. Placer dans un contenant de plastique, apporter une cuillère de plastique et vous êtes prêt à partir! Pour impliquer votre enfant, permettez lui de mesurer les différents étages ou laissez lui choisir son yogourt favori.

Valeur Nutritive (par parfait)

Grammes de lipides: 0.41 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 105 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Parfait
 1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Parfait

Parfait Déjeuner

Ingrédients:

½ tasse de fraises

½ tasse de yogourt sans gras

½ c. à thé de miel

1 sachet de **MCT Procal**

2 c. à table de céréales Frosted Flakes, écrasées

Mode de Préparation:

Laver les fraises, les trancher. Mélanger le **MCT Procal** et le miel dans le yogourt. Dans une coupe, alterner les cuillères de yogourt et les tranches de fraises. Ajouter les céréales écrasées sur le dessus.

Prêt en un clin d'œil!



Gruau

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 3 minutes

Le gruau est une façon très nutritive de débiter la journée. Cette recette peut s'adapter à n'importe quel fruit que vous avez sous la main ou qui plaît à votre enfant!

Valeur Nutritive (par bol)

Grammes de lipides: 1.58 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 185 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: 1 Bol de gruau

1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Bol de gruau

Gruau

Ingrédients:

- 1/4 de tasse de gruau Quaker® à cuisson rapide
- 3/4 de tasse de jus de pomme
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1/4 de tasse de bleuets

Mode de préparation:

Mélanger le gruau à cuisson rapide, le jus de pomme, et le **MCT Procal** dans un bol allant au four micro-ondes. Cuire à intensité maximale pendant 2 1/2 - 3 minutes. Ajouter les bleuets. Bien mélanger. Servir.

Prêt en un clin d'œil!



Sandwich Banane et Miel

Temps de préparation: 10 minutes

Ce sandwich facile à réaliser est une bonne recette pour les enfants un peu plus vieux, qui veulent la préparer seul.

Valeur Nutritive (par sandwich)

Grammes de lipides: 1.97 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 343 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Sandwich
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Sandwich

Sandwich Banane et Miel

Ingrédients:

- 2 c. à table de miel
- 1/2 c. à thé d'eau
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1 banane, tranchée
- 2 tranches de pain sans gras

Mode de préparation:

Mélanger le **MCT Procal** avec l'eau. Ajouter le miel, cuire au micro-ondes 5 secondes, bien mélanger. Étendre le mélange sur une tranche de pain. Placer les tranches de bananes sur le mélange au miel. Placer la dernière tranche de pain.

Prêt en un clin d'œil!



Quesadilla

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 2 minutes

Il s'agit d'un repas rapide que les enfants de 5 ans et plus peuvent faire eux-mêmes! Si vous avez un peu plus de temps vous pouvez le réchauffer dans un poêlon pour un résultat croustillant!

Valeur Nutritive (par quesadilla)

Grammes de lipides: 1.0 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 246 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Quesadilla
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Quesadilla

Quesadilla

Ingrédients:

- 1 tortilla sans gras, (Mission®)
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1 c. à table de crème sure sans gras
- 1 c. à table de salsa avec gros morceaux
- 1/2 tasse de cheddar sans gras

Mode de préparation:

Mélanger le **MCT Procal**, la crème sure et la salsa jusqu'à ce que le **MCT Procal** soit dissous, ajouter le fromage, bien mélanger. Étendre le mélange sur le tortilla. Faire chauffer au four micro-ondes à puissance maximale pendant 1 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit fondue.

Plier en deux, et déguster!

Prêt en un clin d'œil!



Barre Pomme et Cannelle

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Essayer d'utiliser des moules amusants ou des moules à muffins pour faire des barres aux formes différentes! Ajouter du colorant alimentaire pour varier les couleurs.

Valeur Nutritive (par barre)

Grammes de lipides: 0.05 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 117 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 2 barres de céréales
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 barre de céréales

Barre Pomme et Cannelle

Ingrédients:

- 1/2 tasse de céréales Cornflakes®
- 1/3 tasse de pommes séchées, en morceaux
- 1 c. à thé de cassonade tassée
- 1/8 c. à thé de cannelle
- 1 à thé de sirop de maïs
- 2 sachets de **MCT Procal**
- 1/8 c. à thé de vanille
- 2 c. à thé d'eau
- 1/2 tasse de guimauves

Mode de préparation

Dans un bol, mélanger les céréales et les pommes. Réserver. Dans un bol allant au four micro-ondes, mélanger ensemble la cassonade, la cannelle, le sirop de maïs, le MCT Procal, la vanille, l'eau et les guimauves. Cuire à puissance maximale pendant 30-45 secondes, brasser à la mi-cuisson. Ajouter les céréales et les pommes au mélange. Bien mélanger. Étendre le mélange sur une tôle à biscuits recouverte d'un papier ciré pour le laisser refroidir. Couper et servir.

Prêt en un clin d'œil!



Smoothie aux Baies

Temps de préparation: 10 minutes

Un breuvage crémeux et pétillant qui peut être une collation ou un dessert.

Valeur Nutritive (par smoothie)

Grammes de lipides: 0.46 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 78 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Smoothie (1 tasse)
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Smoothie

Smoothie aux Baies

Ingrédients:

1/3 tasse de fraises congelées

1 sachet de **MCT Procal**

1/3 tasse de framboises congelées

1/3 tasse de yogourt sans gras à la vanille

1/3 tasse de boisson gazeuse lime et citron

Mode de préparation:

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur électrique. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse et servir.

Prêt en un clin d'œil!



Lait Frappé au Chocolat

Temps de préparation: 10 minutes

Un bon dessert «à emporter»! N'importe quelle saveur de crème glacée sans gras peut être utilisée.

Valeur Nutritive (par lait frappé)

Grammes de lipides: 0.98 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 132 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 lait frappé (1 tasse)
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 lait frappé

Lait Frappé au Chocolat

Ingrédients:

$\frac{3}{4}$ tasse de crème glacée sans gras au chocolat (Breyers®)

1 sachet de **MCT Procal**

$\frac{1}{2}$ tasse de lait écrémé

$\frac{1}{2}$ c. à table de cassonade

Mode de préparation:

Mélanger le **MCT Procal** et la cassonade dans le lait. Brasser jusqu'à dissolution. Placer tous les ingrédients dans le mélangeur électrique. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Servir.

Prêt en un clin d'œil!



Chocolat Chaud

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ajouter des morceaux de cannes de bonbon pour une touche de menthe!

Vous pouvez impliquer votre enfant en lui permettant de casser les cannes de bonbon.

Valeur Nutritive (par tasse)

Grammes de lipides: 0.88 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 192 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 tasse de chocolat chaud
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 tasse de chocolat chaud

Chocolat Chaud

Ingrédients:

- 1 sachet de **MCT Procal**
- 3 c. à thé de cacao en poudre
- 2 c. à table de sucre
- 1 tasse de lait écrémé
- 1/4 c. à thé de vanille

Mode de préparation:

Fouetter tous les ingrédients dans un chaudron, chauffer à feu moyen en brassant constamment jusqu'à ce que le sucre, le **MCT Procal** et le cacao soient dissous. Si désiré, ajouter les bonbons à la menthe écrasés. Servir.

Prêt en un clin d'œil!



Smoothie Orange et Crème

Temps de préparation: 10 minutes

Un breuvage rapide contenant beaucoup de vitamine C! Une façon délicieuse et santé de débiter la journée!

Valeur Nutritive (par smoothie)

Grammes de lipides: 0.49 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 131 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Smoothie (1 tasse)
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Smoothie

Smoothie Orange et Crème

Ingrédients:

- ½ tasse de jus d'orange
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 2 c. à table de garniture fouettée sans gras (Cool Whip 95% sans gras®)
- ¼ tasse de yogourt à la vanille sans gras

Mode de préparation:

Mélanger le jus d'orange et le **MCT Procal** jusqu'à ce que le **MCT Procal** soit dissous. Placer tous les ingrédients dans le mélangeur électrique. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Servir.

Prêt en un clin d'œil!



Limonade aux Fraises

Temps de préparation: 10 minutes

Essayer avec des fraises surgelées pour un breuvage glacé!

Valeur Nutritive (par verre de limonade)

Grammes de lipides: 0.08 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 116 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 verre de limonade
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 verre de limonade

Limonade aux Fraises

Ingrédients:

- 1/2 tasse de fraises surgelées
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1/8 tasse de concentré de limonade

Mode de préparation:

À l'aide d'un mélangeur électrique, mélanger jusqu'à ce que le **MCT Procal** soit dissous. Servir.

Prêt en un clin d'œil!



Bouteille d'eau Différente

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de mélange: 30 secondes

Transformer de l'eau nature en une savoureuse friandise! Il est pratique d'en garder sous la main, dans l'automobile ou dans le sac à dos. Pour mélanger, utiliser une bouteille d'eau ou un gobelet. Elles sont parfaites pour les voyages en automobile, les pratiques sportives ou même pour les randonnées!

Valeur Nutritive

Grammes de lipides: 0.0 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 49 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: Mélange pour 1 tasse d'eau

1 Sachet de **MCT Procal** = 1 portion

Bouteille d'eau Différente

Ingrédients:

1/8 c. à thé de mélange pour boisson
(Kool-Aid®, etc.)

1 c. à table de sucre

1 sachet de **MCT Procal**

Mode de préparation:

Mélanger ensemble le MCT Procal, le sucre et le mélange pour boisson. Placer dans un sac à sandwich en plastique. Ajouter le mélange à 1 tasse d'eau lorsque désiré et bien mélanger!*

*Mélanger toutes les 3 minutes pour prévenir la séparation, ou mélanger lorsque le MCT Procal est séparé.

Prêt en un clin d'œil!



Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de **MCT Procal** =



Prêt en un
clin d'œil!

Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de MCT Procal =

Ingrédients:

Mode de préparation:

Prêt en un clin d'œil!



Prêt en un
clin d'œil!

Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de MCT Procal =

Ingrédients:

Mode de préparation:

Prêt en un clin d'œil!

Ingrédients:

Mode de préparation:

Prêt en un clin d'œil!

► *Prend un peu de temps*



► Recettes qui prennent un peu de temps

Burrito Déjeuner

Sandwich Déjeuner aux Œufs

Bâtonnets de Pain Doré

Crêpes

Muffin Maïs et Saucisse

Pizza Pochettes

Croquettes de Pomme de Terre

Sandwich Tortilla Roulé

Biscuits au Sucre



Burrito Déjeuner

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Soyez créatif avec ce que vous mettez dans votre burrito. Essayez d'ajouter des légumes cuits à la vapeur ou différentes sortes de fromage sans gras!

Valeur Nutritive (par burrito)

Grammes de lipides: 1.9 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 248 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Burrito
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Burrito

Burrito Déjeuner

Ingrédients:

- 1 tortilla sans gras, (Mission®)
- 2 c. à table de blancs d'œufs
- 1 c. à thé d'eau
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1 c. à table de sauce chili verte (ou salsa verte)
- 2 c. à table de flocons de pommes de terre rissolées sans gras (McCain®)
- 2 c. à table de fromage cheddar sans gras

Mode de préparation:

Fouetter ensemble les blancs d'œufs, l'eau, le **MCT Procal** et la sauce chili verte. Ajouter les pommes de terre. Cuire à chaleur moyenne dans un poêlon antiadhésif jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Placer sur le tortilla et ajouter le fromage. Rouler et déguster!

Prend un peu de temps!



Sandwich Déjeuner aux Œufs

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ce sandwich se fait bien dans un grill panini, mais peut se faire autrement. Il peut aussi être fait au four micro-ondes ou au four grille-pain.

Valeur Nutritive (par sandwich)

Grammes de lipides: 1.5 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 230 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Sandwich
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Sandwich

Sandwich Déjeuner aux Oeufs

Ingrédients:

- 2 tranches de pain sans gras
- 2 c. à table de blancs d'œufs
- 1 c. à thé d'eau
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1 tranche de fromage sans gras
- 1 végétal burger sans gras (Boca®) (facultatif)

Mode de préparation:

Réchauffer le végétal burger selon les instructions de l'emballage. Fouetter ensemble les blancs d'œufs, l'eau et le MCT Procal, et cuire dans un poêlon à feu moyen jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits. Sur une tranche de pain, placer le végétal burger, puis la tranche de fromage, ajouter les blancs d'œufs, et placer la seconde tranche de pain. Placer dans le grill panini pour environ 5 minutes.

Réchauffer dans le grill Panini, environ 5 minutes.

Prend un peu de temps!



Bâtonnets de Pain Doré

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Les bâtonnets de pain doré se congèlent bien. Ils peuvent se réchauffer aussi bien au four micro-ondes qu'au grille-pain. Ils sont parfaits pour les enfants en auto, étant donné qu'ils ne nécessitent pas de sirop!

Pour débiter, mélanger la vanille et la cannelle ensemble. L'alcool de la vanille va dissoudre la cannelle, ce qui lui permet de s'incorporer au mélange et de ne pas flotter à la surface.

Valeur Nutritive (pour 4 bâtonnets)

Grammes de lipides: 0.68 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 101 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 8 Bâtonnets
1 Sachet de **MCT Procal** = 4 Bâtonnets

Bâtonnets de Pain Doré

Ingrédients:

2 tranches de pain sans gras

1/4 c.à thé de vanille

1/4 c. à thé de cannelle

2 sachets de **MCT Procal**

1/8 tasse de lait écrémé

1/2 c.à table de blancs d'œufs

1 c. à table de sucre

1/2 c. à table de sirop

Mode de préparation:

Préchauffer un poêlon antiadhésif sur un feu moyen. Dans un bol moyen, mélanger la vanille et la cannelle, ajouter le **MCT Procal**, le lait écrémé, les blancs d'œufs, le sucre et le sirop. Fouetter ensemble. Tremper chaque tranche de pain dans la préparation. S'il reste de la préparation, tremper les tranches de pain un peu plus longtemps. S'assurer que toute la préparation ait été absorbée. Placer les tranches une à la fois dans le poêlon. Retourner après 5 minutes, ou lorsque le dessous a bruni, et cuire 5 minutes de plus. Couper en bâtonnets et servir.

Prend un peu de temps!



Crêpes

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Les crêpes se congèlent bien. En congeler quelques unes pour que lorsque vous n'avez pas le temps d'en faire, vous pouvez simplement en sortir du congélateur! Réchauffer au four micro-ondes.

Essayer d'ajouter un sachet de **MCT Procal** à 2 c. à table de gelée, et étendre sur les crêpes.

Valeur Nutritive ((pour 2 crêpes)

Grammes de lipides: 0.32 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 169 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: 4 Crêpes (de 7 cm)

1 Sachet de **MCT Procal** = 2 Crêpes

Crêpes

Ingrédients:

1/3 tasse de farine
2 sachets de **MCT Procal**
2 c. à thé de sucre
1/2 c. à thé de poudre à pâte
pincée de sel
1/3 tasse de lait écrémé
1 c. à table de sirop
1 c. à table de compote de pomme

Mode de préparation:

Combiner les ingrédients secs (la farine, le **MCT Procal**, le sucre, la poudre à pâte et le sel). Ajouter le lait écrémé, le sirop et la compote de pomme dans le bol. Fouetter jusqu'à ce que ce soit lisse. Dans un poêlon préchauffé, verser assez de pâte pour faire un crêpe de 7 cm. Retourner délicatement lorsque des bulles sont apparues au le centre de la crêpe (environ 5 minutes). Cuire un autre 5 minutes, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.

Prend un peu de temps!

Prend un
peu de
temps!

Muffin Maïs et Saucisse

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Congeler après la cuisson et réchauffer au four micro-ondes ou au four. Servir avec du ketchup, de la moutarde, ou un autre condiment!

Valeur Nutritive (par muffin)

Grammes de lipides: 1.0 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 130 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 1 Muffin Maïs et Saucisse
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Muffin Maïs et Saucisse

Muffins Maïs et Saucisse

Ingrédients:

- 1 saucisse hot dog sans gras
- 2 c. à table d'eau
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 3 c. à table de mélange à muffins à la semoule de maïs sans gras

Mode de préparation:

Mélanger ensemble l'eau, le MCT Procal et le mélange à muffins. Couper les saucisses en petits morceaux, ajouter au mélange. Vaporiser légèrement des moules à muffins avec un enduit à cuisson. Verser le mélange dans le moule à muffin. Cuire à 400° F pendant 20 minutes.

Cuire à 400° F pendant 20 minutes.

Prend un peu de temps!



Pizza Pochettes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ces pizza pochettes prennent un peu de temps, mais se congèlent très bien. Suivre les instructions ci-dessous, mais ne pas cuire. Congeler et sortir lorsque désiré. Cuire à 350° F pendant 12 minutes.

Valeur Nutritive (pour 4 pizza pochettes)

Grammes de lipides: 0.49 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 117 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 4 Pizza Pochettes
1 Sachet de **MCT Procal** = 4 Pizza Pochettes

Pizza Pochettes

Ingrédients:

- 4 pâtes à wonton
- 1 c. à table sauce à pizza sans gras
- 1 sachet de **MCT Procal**
- ½ oignon vert, tranché
- 1 c. à table de fromage mozzarella sans gras
- 2 c. à thé champignons en conserve, tranchés
- 1 c. à table de blancs d'œufs

Mode de préparation:

Mélanger la sauce à pizza, le MCT Procal, l'oignon vert, le fromage et les champignons. Déposer une cuillère au centre de chaque pâte wonton. Plier la pâte en deux, bien sceller. Badigeonner le dessus avec les blancs d'œufs, faire des petits trous sur le dessus. Placer sur une tôle à biscuit antiadhésive. Cuire à 350°F pendant 15 minutes.

Cuire à 350°F pendant 15 minutes.

Prend un peu de temps!



Croquettes de Pomme de Terre

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Permettez à vos enfants de vous aider en leur laissant émietter les flocons de maïs, ils peuvent aussi aider pour enrober les croquettes en les roulant dans les flocons de maïs!

Valeur Nutritive (pour 4 croquettes)

Grammes de lipides: 0.31 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 156 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 8 Croquettes
1 Sachet de **MCT Procal** = 4 Croquettes

Croquettes de Pomme de Terre

Ingrédients:

4 c. à table de pommes de terre instantanées sans gras

2 sachets de **MCT Procal**

1 c. à table d'oignon vert, coupé

4 c. à table de fromage cheddar sans gras pincée de sel et de poivre

1/4 c. à thé d'assaisonnement à taco

1/4 c. à thé assaisonnement ranch

7 c. à table d'eau

1 c. à table de blancs d'œufs

1/4 tasse de céréales Corn flakes®, émietées

Mode de préparation:

Mélanger les pommes de terre avec le **MCT Procal**, l'oignon vert, le cheddar, le sel, le poivre, les assaisonnements à taco et ranch, l'eau et les blancs d'œufs.

Séparer en boules de 1". Rouler chaque boule dans les céréales. Placer sur une tôle à biscuit huilée. Cuire à 350° F pendant 20 minutes.

Cuire à 350° F pendant 20 minutes.

Prend un peu de temps!



Sandwich Tortilla Roulé

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de refroidissement: 20 minutes

C'est un goûté que les enfants de 5 ans et plus peuvent presque faire par eux-mêmes!

Valeur Nutritive (pour 3 morceaux)

Grammes de lipides: 0.95 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 111 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 6 Morceaux
1 Sachet de **MCT Procal** = 3 Morceaux

Sandwich Tortilla Roulé

Ingrédients:

- 1 tortilla sans gras
- 2 sachets de **MCT Procal**
- 2 c. à thé d'eau
- 2 c. à table de fromage à la crème sans gras
- 2 c. à table de crème sure sans gras
- 1/4 tasse de fromage cheddar sans gras, râpé
- 1 c. à thé de sel d'ail
- 1 c. à table de sauce chili verte (ou salsa verte)
- 1/4 tasse de poivron rouge, tranché

Mode de préparation:

Mélanger le **MCT Procal**, l'eau, le fromage à la crème sans gras, la crème sure sans gras, le fromage sans gras, le sel d'ail et la sauce chili verte. Étendre uniformément sur le tortilla, étendre les tranches de poivrons sur la longueur du tortilla. Rouler le tortilla serré, et emballer dans une pellicule plastique. Réfrigérer pendant 20 minutes. Trancher en 6 morceaux égaux. Servir.

Prend un peu de temps!



Biscuits au Sucre

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ces biscuits au sucre sont un bon dessert "pour emporter." Le babeurre sans gras est ce qui les rend très moelleux. L'acidité du babeurre agit comment un agent attendrisseur naturel.

Valeur Nutritive (pour 2 biscuits)

Grammes de lipides: 0.54 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 193 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 4 Biscuits
1 Sachet de **MCT Procal** = 2 Biscuits

Biscuits au Sucre

Ingrédients:

1/4 c. à thé de vanille
1/4 tasse de sucre
5 c. à table de babeurre sans gras
1 c. à table de blancs d'œufs
1/4 tasse de farine
2 sachets de **MCT Procal**
pincée de sel
1/8 c. à thé de poudre à pâte

Mode de préparation:

Combiner la vanille, le sucre, le babeurre et les blancs d'œufs. Dans un bol séparé, combiner la farine, le **MCT Procal**, le sel et la poudre à pâte. Mélanger les deux préparations ensemble. Placer la pâte dans le congélateur pour 5 minutes. Séparer en 4 et déposer un à la fois les biscuits sur une tôle à biscuits. Cuire pendant 15 minutes à 350° F pendant 15 minutes.

Cuire à 350° F pendant 15 minutes.

Prend un peu de temps!

Prend un
peu de
temps!

Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de **MCT Procal** =



Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de MCT Procal =

Prend un peu de temps!

Ingrédients:

Mode de préparation:



Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de MCT Procal =

Prend un peu de temps!



Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Fat Grams:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de MCT Procal =

► *Vaut la peine d'attendre!*



► Vaut la peine d'attendre

Minis Muffins Citrouille et raisins

Egg Rolls

Barres Granola

Craquelins Ranch

Brownies au Fudge

Fudge Glacé

Gelées Amusantes

Sucettes Glacées Juteuses

Mini Tartes



Minis Muffins Citrouille et raisins

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ces délicieux muffins se congèlent bien, donc lorsque vous avez du temps, faites une double recette, et placez-la au congélateur. Prévoyez 30 minutes pour décongeler. Le **MCT Procal** dans ces muffins les aide à lever et à mieux dorer!

Valeur Nutritive (pour 2 muffins)

Grammes de lipides: 0.28 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 136 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: 4 Minis Muffins

1 Sachet de **MCT Procal** = 2 Minis Muffins

Minis Muffins Citrouille et raisins

Ingrédients:

¼ tasse de mélange à gâteau des anges
pincée de noix de muscade
pincée de cannelle
pincée de clou de girofle
1 c. à thé de babeurre sans gras
¼ tasse de citrouille en conserve
1 c. à table de compote de pomme non sucrée
2 sachets de **MCT Procal**
1 c. à table raisins secs

Mode de préparation:

Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger la muscade, la cannelle, le clou de girofle, le babeurre, la citrouille, la compote de pomme, le **MCT Procal** et les raisins secs. Bien mélanger.

Ajouter le mélange à gâteau des anges. Mélanger. Séparer la préparation dans des moules à minis muffins. Cuire à 350° F pendant 20 minutes.

Cuire à 350° F pendant 20 minutes.

Vaut la peine d'attendre!



Egg Rolls

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ces egg rolls sont plein de saveur et dorent mieux s'ils sont retournés durant la cuisson!

Valeur Nutritive (3 egg rolls)

Grammes de lipides: 0.42 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 133 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 3 Egg Rolls
1 Sachet de **MCT Procal** = 3 Egg Rolls

Egg Rolls

Ingrédients:

- 3 pâtes à wonton
- 1 sachet de **MCT Procal**
- 1/2 c. à thé d'assaisonnement à l'oriental (Kikkoman®)
- 1 c. à thé d'eau
- 1 c. à thé de sauce soya
- 2 c. à table de carottes râpées
- 2 c. à table de fèves germées, tranchées
- 1 c. à table d'oignon vert, coupé
- 1 c. à thé de blancs d'œufs

Mode de préparation:

Combiner le **MCT Procal**, l'assaisonnement à l'oriental, l'eau et la sauce soya. Bien fouetter. Réserver. Vaporiser un petit poêlon avec un enduit à cuisson. Ajouter les blancs d'œufs, et lorsqu'ils sont cuits, ajouter les légumes et cuire afin qu'ils demeurent al dente (environ 3 minutes) réduire la chaleur. Ajouter le mélange contenant le **MCT Procal**, apporter à ébullition. Laisser refroidir. Séparer dans les pâtes à wonton et sceller en mouillant délicatement le contour de la pâte avec le doigt. Placer sur une tôle à biscuit antiadhésive, vaporiser le dessus avec l'enduit à cuisson. Cuire à 425° F pendant 12 minutes, retourner à la mi-cuisson.

Cuire à 425° F pendant 12 minutes.

Vaut la peine d'attendre!



Barres Granola

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Pour des barres plus tendres, ajouter 2 c. à table supplémentaires de compote de pomme. C'est une excellente recette pour que les enfants puissent aider, ils aimeront mélanger la pâte avec leurs mains!

Essayer d'utiliser des moules amusants ou des moules à muffins pour modifier la forme des barres granola!

Valeur Nutritive (pour 1 bar)

Grammes de lipides: 0.74 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 180 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 4 Barres Granola
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Barre Granola

Barres Granola

Ingrédients:

$\frac{2}{3}$ tasse de flocons d'avoine
4 c. à thé de miel
2 c. à table de cassonade tassée
 $\frac{1}{8}$ c. à thé de cannelle
2 c. à table & 2 c. à thé de farine
2 c. à table de raisins secs
4 sachets de **MCT Procal**
 $\frac{1}{8}$ c. à thé sel
1 c. à table de blancs d'œufs
1 c. à table de compote de pommes
 $\frac{1}{4}$ c. à thé de vanille

Mode de préparation:

Mélanger ensemble les flocons d'avoine et le miel. Étendre sur une tôle à biscuit antiadhésive et cuire à 350° F pour 9 minutes, en mélangeant à la mi-cuisson. Sortir du four et laisser refroidir pendant 15 minutes. Dans un grand bol, mélanger ensemble les flocons d'avoine refroidis, la cassonade, la cannelle, la farine, les raisins secs, le **MCT Procal** et le sel. Faire un puits au centre, et y verser les blancs d'œufs, la compote de pomme et la vanille. Bien mélanger en utilisant les mains. Séparer le mélange dans des moules à muffins préalablement vaporisés d'enduit à cuisson. **Cuire à 325° F pendant 20 minutes**, jusqu'à ce que les barres commencent à dorer sur les rebords.

Vaut la peine d'attendre!



Craquelins Ranch

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ces craquelins sont parfaits pour les randonnées, les boîtes à lunch, les collations d'après-midi... ils s'emportent facilement!

Valeur Nutritive (pour 10 craquelins)

Grammes de lipides: 0.15 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 134 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 20 Craquelins
1 Sachet de **MCT Procal** = 10 Craquelins

Craquelins Ranch

Ingrédients:

- ¼ tasse de farine
- ⅛ tasse d'eau
- 1 c. à table de blancs d'œufs
- ½ paquet de mélange à trempette ranch
- 2 sachets de **MCT Procal**

Mode de préparation:

Mélanger tous les ingrédients ensemble, pétrir jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Placer la pâte entre deux feuilles de papier ciré (vaporisée avec un enduit à cuisson), rouler jusqu'à ce que la préparation fasse 10" de diamètre. Placer sur une tôle à biscuit antiadhésive et cuire à 250° F pendant 35 minutes. Retirer du four et couper immédiatement en 20 craquelins. Faites attention pour ne pas vous brûler.

Cuire à 250° F pendant 35 minutes.

Vaut la peine d'attendre!



Brownies au Fudge

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ces brownies au délicieux goût de chocolat sont riches et font un merveilleux dessert pour un pique-nique! Cuire ces brownies dans des moules à muffins, ainsi tous les brownies sont de la même grosseur.

Valeur Nutritive (par brownie)

Grammes de lipides: 1.21 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 159 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 4 Brownies
1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Brownie

Brownies au Fudge

Ingrédients:

- 1/4 tasse de mayonnaise sans gras
- 1/4 tasse de betterave en conserve
- 1/4 tasse de poudre de cacao
- 1/2 tasse de sucre
- 2 c. à table de blancs d'œufs
- 4 sachets de **MCT Procal**
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1/4 tasse de farine

Mode de préparation:

Préchauffer le four à 350° F. Dans un robot-culinaire, mettre les betteraves et la mayonnaise et réduire en purée. Mélanger le cacao, le sucre, les blancs d'œufs, le **MCT Procal**, la vanille, la purée de betterave et la mayonnaise dans un bol moyen, bien mélanger. Ajouter la farine et mélanger au minimum. Verser dans 4 moules à muffin.

Cuire à 350° F pendant 35 minutes.

Vaut la peine d'attendre!



Fudge Glacé

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de congélation: 4 heures

Un bon régal pour les après-midi d'été, ou même pour les après-midi d'hiver nuageux. Une friandise glacée sur un bâton, qui vous suit où vous allez!

*Fun Pops Freezer Pop Mold font des moules de 2.5 oz.

Valeur Nutritive (par fudge)

Grammes de lipides: 0.0 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 40 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: 1 (2.5oz)* Fudge

1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Fudge

Fudge Glacé

Ingrédients:

1 c. à table de préparation à pouding instantané sans gras

1 sachet de **MCT Procal**

¼ tasse de lait écrémé

Mode de préparation:

Mélanger le **MCT Procal** avec le mélange à pouding. Ajouter le lait. Brasser les ingrédients ensemble pendant 5 minutes. Verser dans un moule pour sucettes glacées, congeler pendant 4 heures ou toute une nuit.

Vaut la peine d'attendre!



Gelées Amusantes

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de refroidissement: 3 heures

Ces friandises sont amusantes à tous les âges! Utiliser n'importe quelle saveur de pouding que votre enfant aime!

Verser dans un moule à muffin régulier pour obtenir le bon rendement.

Valeur Nutritive (pour 2 gelées)

Grammes de lipides: 0.0 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 84 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: 8 Gelées

1 Sachet de **MCT Procal** = 2 Gelées

Gelées Amusantes

Ingrédients:

- 1 boîte de Jell-O® banane et fraise
- 4 sachets de **MCT Procal**
- 1 tasse d'eau bouillante

Mode de préparation:

Combiner le **MCT Procal** et l'eau. Amener à ébullition. Vider la poudre pour Jell-O® dans un bol moyen. Ajouter l'eau bouillante. Bien fouetter. Vider dans les moules et réfrigérer, brasser chaque 10 minutes pour une demi-heure. Réfrigérer jusqu'à ce que ce soit figé, environ 2 heures.

Vaut la peine d'attendre!



Sucettes Glacées Juteuses

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de congélation: 4 heures

Pour faire un mélange plus crémeux, ajouter $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt sans gras à la place de la limonade!

*Lickety sip ice pop maker font des moules à sucettes glacées de 3 oz.

Valeur Nutritive (par sucette glacée)

Grammes de lipides: 0.12 **Grammes de MCT:** 10

Calories: 91 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**

Rendement: 2 (3oz)* Sucettes glacées

1 Sachet de **MCT Procal** = 1 Sucette glacées

Sucettes Glacées Juteuses

Ingrédients:

¼ tasse de fraises

2 sachets de **MCT Procal**

¼ tasse de concentré de limonade

½ tasse de jus d'orange

Mode de préparation:

Dans un mélangeur électrique ou un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients ensemble. Vider dans des moules à sucettes glacées. Congeler et déguster!

Vaut la peine d'attendre!



Mini Tartes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Pour congeler: préparer et cuire comme indiqué, puis placer au congélateur. En sortir 2 à la fois lorsque souhaité et cuire à 425° F pendant 10 minutes, pour un produit aussi savoureux que si vous veniez de le cuisiner!

Valeur Nutritive (pour 2 tartes)

Grammes de lipides: 0.52 **Grammes de MCT:** 10
Calories: 146 plus 100 calories provenant du **MCT Procal**
Rendement: 4 Tartes
1 Sachet de **MCT Procal** = 2 Tartes

Mini Tartes

Ingrédients:

- 8 pâtes à wonton
- 2 sachets de **MCT Procal**
- 4 c. à table de garniture pour tarte aux fruits
- 1 c. à table de blancs d'œufs
- 2 c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de cannelle

Mode de préparation:

Combiner le **MCT Procal**, et la garniture pour tarte. Placer 1 cuillère à table sur 4 pâtes wonton. À l'aide des doigts, humecter le contour des pâtes, et placer une deuxième pâte sur le dessus. Sceller en pressant les rebords avec le dos d'une fourchette. Badigeonner le dessus de la tarte avec les blancs d'œufs et saupoudrer avec le sucre et la cannelle. Faire un petit trou sur le dessus. Cuire à 425° F pendant 20 minutes.

Cuire à 425° F pendant 20 minutes.

Vaut la peine d'attendre!



Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de **MCT Procal** =



Ingrédients:

Mode de préparation:



Temps de préparation:
Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides: **Grammes de MCT:**
Calories:
Rendement:
1 Sachet de **MCT Procal** =

Vaut la peine d'attendre!



Ingrédients:

Mode de préparation:



Temps de préparation:
Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides: **Grammes de MCT:**
Calories:
Rendement:
1 Sachet de **MCT Procal** =

Vaut la peine d'attendre!



Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Valeur Nutritive

Grammes de lipides:

Grammes de MCT:

Calories:

Rendement:

1 Sachet de MCT Procal =

► *Idées Rapides et Plus!*



Idées Rapides et Plus!

▶ Idées Rapides et Plus!

Burritos

Nouilles au fromage

Grilled cheese

Soupe

SpaghettiO's®

▶ Accompagnements

Fèves au lard

Légumes au fromage

Salade de chou

Pain à l'ail

Haricots sautés

▶ Desserts

Glaçage

Fruit

Mousse

▶ Trempettes Faciles

Trempette au yogourt

Trempette chili au fromage

Trempette au fromage cottage

Trempette pizza

Trempette ranch

Trempette taco



Idées Rapides

Burritos

1 sachet de **MCT Procal** + 1/4 tasse haricots sautés (refried beans).*

Bien mélanger. Étendre sur un tortilla sans gras, saupoudrer avec du fromage sans gras.

Nouilles au Fromage

2 c. à thé de lait écrémé + 1 sachet de **MCT Procal** + 1/4 tasse de soupe au fromage et brocoli 98% sans gras.

Bien mélanger. Verser sur des nouilles cuites.

* N'oubliez pas de choisir les produits sans gras ou contenant le moins de gras possible.

Idées Rapides

Grilled Cheese

1/2 c. à thé de lait écrémé + 1 sachet de **MCT Procal** +
1 tranche de fromage en tranche sans gras.

Chauffer au four micro-ondes pour 10 secondes.
Bien mélanger. Étendre sur 1 tranche de pain
sans gras, recouvrir d'une seconde tranche de
pain et faire griller dans un poêlon.

Soupe

1 sachet de **MCT Procal** + 1/2 tasse de votre soupe
préférée sans gras.*

Bien mélanger. Garnir avec du fromage sans
gras ou des chips de maïs cuites au four.

* Amy's Organics® font de bonnes soupes sans gras



Idées Rapides

SpaghettiO's®

1 sachet de **MCT Procal** + 1/2 tasse de
SpaghettiO's®.

Bien mélanger et chauffer selon les instructions.

Idées Rapides



Accompagnements

Fèves au Lard

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
 $\frac{1}{4}$ tasse de fèves au lard sans gras.

Bien mélanger et déguster!

Légumes au Fromage

2 c. à thé de lait écrémé + 1 sachet de
MCT Procal + 1 tranche de fromage
sans gras.

Bien mélanger. Chauffer au four micro-ondes
pendant 10 secondes, verser sur vos légumes
favoris cuits à la vapeur ou crus.

Accompagnements

Salade de Chou

2 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
1/4 tasse de salade de chou sans gras

Bien mélanger et déguster!

Pain à l'ail

2 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
1/2 c. à thé d'enduit à cuisson* + poudre
d'oignon.

Étendre sur une tranche de pain sans gras et
chauffer au four grille-pain.

* Essayer l'enduit à cuisson PAM saveur de beurre.



Accompagnements

Haricots Sautés

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
1/4 tasse de haricots sautés (refried beans)
sans gras.

Bien mélanger et saupoudrer de fromage
sans gras.

Accompagnements



Desserts

Glaçage

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
1 c. à table de glaçage sans gras.*

Mélanger et étendre sur votre cupcake sans gras favori.

Fruit

1 c. à thé de lait écrémé + 1 sachet de **MCT Procal** + $\frac{1}{4}$ tasse de Cool Whip® 95% sans gras.

Mélanger et servir sur des bananes et fraises fraîches.

* Try Betty Crocker® Home Style Frosting Mix, Fluffy White.

Desserts

Mousse

1/4 tasse de lait écrémé + 1 Sachet de **MCT Procal**
+ 1 c. à table de mélange à pouding sans gras.

Bien mélanger et ajouter 1/4 tasse de Cool Whip®
sans gras.



Desserts

Desserts



Trempettes Faciles

Trempette au Yogourt

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
2 c. à table de yogourt à la vanille sans gras +
2 c. à thé de miel.

Bien mélanger et y tremper des pommes ou
d'autres fruits.

Trempette Chili et Fromage

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** +
1 c. à table de chili sans gras + 1 tranche de
fromage sans gras.

Mélanger et chauffer au four micro-ondes
pendant 20 secondes. Y tremper des tortillas,
des bretzels ou des légumes.

Trempettes Faciles

Trempette au Fromage Cottage

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** + 2 c. à table de fromage cottage sans gras + 1 c. à thé de mélange pour soupe à l'oignon.*

Bien mélanger et y tremper vos légumes préférés cuits à la vapeur ou crus.

Trempette Pizza

2 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** + 1 c. à table de sauce à pizza sans gras + 1 tranche de fromage sans gras.

Mélanger et chauffer au four micro-ondes pendant 10 secondes. Y tremper des craquelins ou des chips cuites au four.

* Essayer le mélange pour soupe à l'oignon Lipton®



Trempettes Faciles

Trempette Ranch

1/2 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** + 2 c. à table de trempette ranch sans gras.

Mélanger, et ensuite y tremper vos légumes favoris cuits à la vapeur ou crus.

Trempette Taco

1 c. à thé d'eau + 1 sachet de **MCT Procal** + 2 c. à table de crème sure sans gras + 1 c. à thé d'assaisonnements à taco.*

Mélanger, et ensuite y tremper vos légumes favoris ou des chips cuites au four.

* Essayez le mélange d'assaisonnement à taco Old el Paso®.

Tremettes Faciles

► *Condiments et Plus!*



► Condiments et Plus!

À propos des choix

Plus de Trucs Utiles

Trucs pour rendre les recettes familiales faibles en matières grasses



Condiments et Plus!

À propos des choix...

Ajoutez le **MCT Procal** à des aliments que vous mangez déjà!

Débuter avec...	Dissoudre dans...	Mélanger avec...	Essayer
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé d'eau	2 c. à table Ketchup	Mettre sur un hot-dog sans gras
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé d'eau	2 c. à table Moutarde	
1 sachet de MCT Procal		2 c. à table Sauce BBQ	Mettre sur végétiburger
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé d'eau	2 c. à table Mayonnaise sans gras	Mélanger avec pomme de terre pour salade de pomme de terre

Condiments et Plus!

À propos des choix...

Ajoutez le **MCT Procal** à des aliments que vous mangez déjà!

Débuter avec...	Dissoudre dans...	Mélanger avec...	Essayer
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé d'eau tiède	2 c. à table de Miel	Mélanger dans le gruau
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé d'eau tiède	2 c. à table de Sauce Soya	Mettre sur le riz
1 sachet de MCT Procal		1/4 c. à table de Salsa	Y tremper des croustilles cuites au four
1 sachet de MCT Procal	1/4 c. à thé d'eau tiède	2 c. à table de Relish	Mettre sur un hot-dog sans gras
1 sachet de MCT Procal		2 c. à table de Gelée	Étendre sur une rôtie ou sur une crêpe



Condiments et Plus!

À propos des choix...

Ajoutez le **MCT Procal** à des aliments que vous mangez déjà!

Débuter avec...	Dissoudre dans...	Mélanger avec...	Essayer
1 sachet de MCT Procal		2 c. à table de fromage à la crème sans gras	Ajouter de l'ail saler pour faire une trempette pour les légumes
1 sachet de MCT Procal	1 c. à thé d'eau	2 c. à table de crème sure sans gras	Ajouter assaisonnement ranch pour faire une trempette pour les légumes
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé d'eau tiède	1/2 tasse de compote de pomme	Ajouter de la cannelle
1 sachet de MCT Procal		1/4 tasse de sirop	Mettre sur les crêpes

Condiments et Plus!

À propos des choix...

Ajoutez le **MCT Procal** à des aliments que vous mangez déjà!

Débuter avec...	Dissoudre dans...	Mélanger avec...	Essayer
1 sachet de MCT Procal		1/2 c. à table de yogourt sans gras	Différentes saveurs
1 sachet de MCT Procal	1 c. à thé d'eau tiède	2 c. à table de vinaigrette sans gras	Utiliser comme une trempette, ou manger avec une salade
1 sachet de MCT Procal	1/2 c. à thé de lait écrémé	1/4 tasse de Cool Whip® sans gras	Ajouter 2 c. à table de pudding instantané sans gras préparé pour un dessert rapide
1 sachet de MCT Procal		1 coupe de fruits	Mettre sur des crêpes



Condiments et Plus!

Plus de Trucs Utiles

- Mélanger 1 sachet de **MCT Procal** dans 1/2 tasse de votre pouding sans gras favori
- Mélanger 1 sachet avec 1/2 tasse de lait écrémé pour vos céréales du matin
- Mélanger 1 sachet avec 3 c. à table de sirop de chocolat (Hershey's®), et 1 c. à thé d'eau et chauffer au four micro-ondes pendant 10 seconds et faites un sunday avec votre crème glacée sans gras
- Mélanger 1 sachet avec 1/2 tasse de sauce à spaghetti (Hunt's® ou autre) et manger sur des pâtes spaghetti
- Mélanger 1 sachet avec 2 c. à thé de lait écrémé et mélanger dans 1/2 tasse de pommes de terre en purée
- Mélanger 1 sachet avec 2 c. à thé de bouillon de poulet sans gras et ajouter à du riz cuit

Condiments et Plus!

Trucs pour rendre les recettes familiales faibles en matière grasse

- Remplacer la crème par du lait écrémé évaporé
- Remplacer les gras liquides (huile végétale, beurre fondu, etc.) dans les pâtisseries par du yogourt, de la compote de pomme, de la mayonnaise sans gras
- Remplacer les gras solides dans les pâtisseries par de la purée de fruits/légumes (dattes, prunes, betteraves, bananes), haricots noirs en purée, compote de pomme sans gras, ou utiliser du fromage ricotta sans gras
- Remplacer la crème sure par du yogourt nature sans gras
- Cuire plutôt que frire les aliments
- Remplacer le beurre dans les pommes de terre en purée et le riz par du bouillon sans gras



Condiments et Plus!

Trucs pour rendre les recettes familiales faibles en matière grasse

- Remplacer un œuf entier par 2 blancs d'œufs. Dans les pâtisseries, monter le blancs d'œufs en neige et les plier dans le mélange, ceci aidera à obtenir un produit sans gras moins dense
- Utiliser une farine de blé plus légère (farine à pâtisserie ou farine à gâteau) ou la farine de pomme de terre pour faire une pâtisserie sans gras, elle a moins de gluten, donc a besoin de moins de gras pour obtenir un résultat plus tendre.
- Remplacer les croûtes à tarte par de la pâte phyllo

Condiments et Plus!

▶ *Stades de Développement*

▶ Stades de Développement

Sources

2 Ans

3-4 Ans

5-6 Ans

7-8 Ans

8-10 Ans

Stades de Développement

Sources:

"Developmental Stages." American Academy of Pediatrics. Juin 2007.

<http://www.aap.org/healthtopics/stages.cfm>

Schaefer, Charles E., and Theresa Foy DiGeronimo. Ages & Stages. New York: John Wiley & Sons, Inc., 2000.

Stades de Développement

2 Ans

Développement

Les tout-petits sont très intéressés à connaître comment les choses fonctionnent.

Supervision! Regardez ce que votre enfant met dans sa bouche.

Les tout-petits aiment imiter leurs parents, ce qui inclut les tâches domestiques.

Selon le AAP, un enfant de 2 ans peut retourner un contenant et en vider son contenu.

Application dans la Cuisine

Les tout-petits aiment la sensation et la texture de la pâte à modeler. Donnez-leur de la pâte pour jouer, ils n'en feront probablement rien, mais ils vont adorer jouer avec.

Les 2 ans veulent faire ce que leurs parents font dans la cuisine, donnez-leur des tâches appropriées.

Votre enfant de 2 ans peut vous aider à verser les liquides ou solides pré-mesurés.

Stades de Développement

3-4 Ans

Développement

Les enfants de ce groupe d'âge «comprennent les concepts du calcul et peuvent connaître quelques nombres.»

À 3-4 ans, la coordination des muscles se développe.

Les 3 et 4 ans «sont prêts, disposés et capables d'apprendre à propos des responsabilités.»

Les enfants de cet âge sont prêts et disposés à aider, mais ont besoin d'un peu d'aide supplémentaire de votre part.

Application dans la Cuisine

Demandez-leur de compter les quantités mises sans la recette ("une tasse de farine... deux tasses de farine...").

Ils ont assez le contrôle de leurs muscles pour être capable de laver les fruits et les légumes, mélanger et écraser.

Assurez-vous que les enfants lavent leurs mains et demandez-leur d'aider aussi avec le nettoyage.

Diviser les tâches en plus simples étapes, plus facile à comprendre... comme «trouve les tasses à mesurer.» Faire les choses ensemble au début, jusqu'à ce que l'enfant ait maîtrisé la tâche. Mélanger ensemble, déposer ensemble les biscuits sur la tôle.

Stades de Développement

5-6 Ans

Développement

La coordination des muscles est souvent inégale, mais ils deviennent de plus en plus coordonnés. Les petits muscles se développent rapidement.

La durée d'attention est courte, elle dure seulement environ 15-20 minutes.

L'imagination est en plein essor.

Application dans la Cuisine

De bonnes activités comprennent; mesurer les ingrédients, couper les aliments tendres avec un couteau de plastique, ou éplucher les bananes ou les œufs à la coque, et mélanger la salade.

Assurez-vous qu'ils aient des tâches qu'ils puissent accomplir rapidement. Mélanger, mesurer, etc.

Donnez à votre 5-6 ans de la pâte à sculpter, laissez leur choisir des moules créatifs pour la cuisson et laissez-leur utiliser des emporte-pièces pour créer leur forme préférées.

Stades de Développement

7-8 Ans

Développement

La coordination des muscles est presque la même que celle des adultes.

À cet âge, les enfants veulent sentir qu'ils apportent quelque chose à la famille.

Application dans la Cuisine

Ils peuvent faire des choses comme placer les biscuits sur la tôle, mélanger les ingrédients avec un fouet, et verser la pâte à biscuits ou à muffins dans le moule.

Donnez-leur des tâches qui leur permettent de savoir qu'ils contribuent au travail.

Stades de Développement

8-10 Ans

Développement

Leur coordination est très bonne. Ils ont la capacité de faire presque tout.

Ils comprennent ce qui se passe et ils veulent contribuer.

Application dans la Cuisine

Utiliser le four sous supervision, utiliser un couteau sous supervision, et mélanger les sauces. S'assurer que les enfants sont bien supervisés. Enseignez-leur des pratiques sécuritaires dans la cuisine.

Donnez-leur des recettes simples qu'ils peuvent faire seuls.



MCT Procal



► MCT Procal

Informations sur le Produit



- Riche en triglycérides à chaîne moyenne - 97% MCT par sachet de 16g
- Contient des protéines et des glucides
- Peut être ajouté à une large variété d'aliments chauds ou froids et aux breuvages
- Goût neutre

Suggestion d'utilisation*

Ajouter un sachet par portion

- Lait écrémé
- Eau
- Jus
- Breuvages chauds - thé, café, & chocolat chaud
- Desserts faibles en gras ou pouding au lait
- Yogourt faible en gras
- Gruau
- Sirop faible en gras
- Pomme de terre en purée

* La prescription de la quantité de MCT Procal™ doit être déterminée par un médecin ou une nutritionniste

Une poudre au goût neutre qui contient des protéines

Composition typique de la poudre		Pour 100g	Par sachet de 16g
Énergie	kcal	657	105
	kJ	2742	439
Protéines	g	12.5	2.0
Glucides	g	20.6	3.3
Lipides	g	63.1	10.1
Saturés	g	62.6	10
Monoinsaturés	g	0.3	0
Polyinsaturés	g	0.2	0
LCT	g	0.9	0.1
MCT	g	62.2	10

Minéraux

Sodium	mg, (mEq)	<245 (10.6)	<40 (1.7)
Potassium	mg, (mEq)	625 (16)	100 (2.6)
Chlorure	mg, (mEq)	20 (0.6)	3.2 (0.1)
Calcium	mg	95	15
Phosphore	mg	435	70
Magnésium	mg	<1	0.2

Acides gras	Pour 100g	Acides gras	Pour 100g	Acides gras	Pour 100g
C6: 0g	1	C18: 0g	0.2		
C8: 0g	54	C18: 1g	0.5		
C10: 0g	39	C18: 2g	0.3		
C12: 0g	0.5				

Contient des protéines de lait et de l'huile de coco.

Pour plus d'information sur le MCT Procal™
ou pour placer une commande, appelez au
1-888-VITAFLO or visitez www.VitafloUSA.com



MCT Procal™ est une marque de commerce de Vitaflo International, Ltd.

Innovation in Nutrition



The Children's Hospital

Clinique de maladies innées du métabolisme,
Aurora, Colorado
Avec le support de VITAFLO



The Children's Hospital