

LA BOÎTE À LUNCH MODERNE

Il y a quelques années, le sandwich coupé en triangle était meilleur. De nos jours, il faut plus que cela pour nous impressionner ! Voici quelques conseils pour garnir votre boîte à lunch moderne et celle de vos enfants.

Parlons nutrition...

Il est important que la boîte à lunch contienne autant d'éléments nutritifs qu'un repas. C'est-à-dire, comprendre les aliments des quatre groupes alimentaires

- Contenir légumes et fruits en quantité généreuse
- Être riche en fibre soit 2 g ou plus par portion
- Contenir au moins 15 g de protéines idéalement faibles en matière grasse (poulet, poisson, légumineuse, œufs, charcuterie maigre)

- Contenir des produits laitiers faibles en matière grasse (fromage= 20% et moins de matières grasses) **Et...** limiter les aliments riches en sel (viandes fumées, soupe conserve), en sucre

(biscuits, bonbons, boissons gazeuses) et en matières grasses (sauces mayonnaise)

Ceci étant dit, faites place à votre côté créatif. Évitez l'ennui en y mettant des fruits et légumes colorés, des textures et formes variées. Pour faciliter la préparation, vous pouvez couper vos légumes afin qu'ils soient prêts à être utilisés, préparer en plus grande quantité les repas (restes pour lunchs chauds ou froids).

Pour garder **les lunchs au frais**, placer des petits jus congelés au dessus (le froid descend !) des aliments pour garder froid ou un sac réfrigérant.



À court d'inspiration ? Utiliser ce qui vous tombe sous la main

et agencer les possibilités !

Les pains	Les protéines	Les légumes et fruits	Les sauces
Tortilla	Poulet	Concombre/Olives noires/ Oignon rouge	Tatziki/ Salsa/Pesto
Bagel	Œufs durs	Tomate	Yogourt/Mayonnaise
Pita	Thon	Carottes/Coriandre	
Sous-marin	Dinde	Laitue/Tomate	Fromage frais (à tartiner)
Pain naan	Jambon	Poivrons rouges	Hummus
Ciabatta	Porc froid	Roquette/épinards/Pommes	Moutarde de Dijon

