



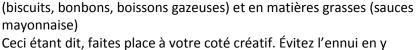
LA BOÎTE À LUNCH MODERNE

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...

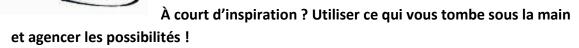
Il est important que la boîte à lunch contienne autant d'éléments nutritifs qu'un repas. C'est-à-dire, comprendre les aliments des quatre groupes alimentaires

- Contenir légumes et fruits en quantité généreuse
- Être riche en fibre soi 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



Ceci étant dit, faites place à votre coté 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.



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





