

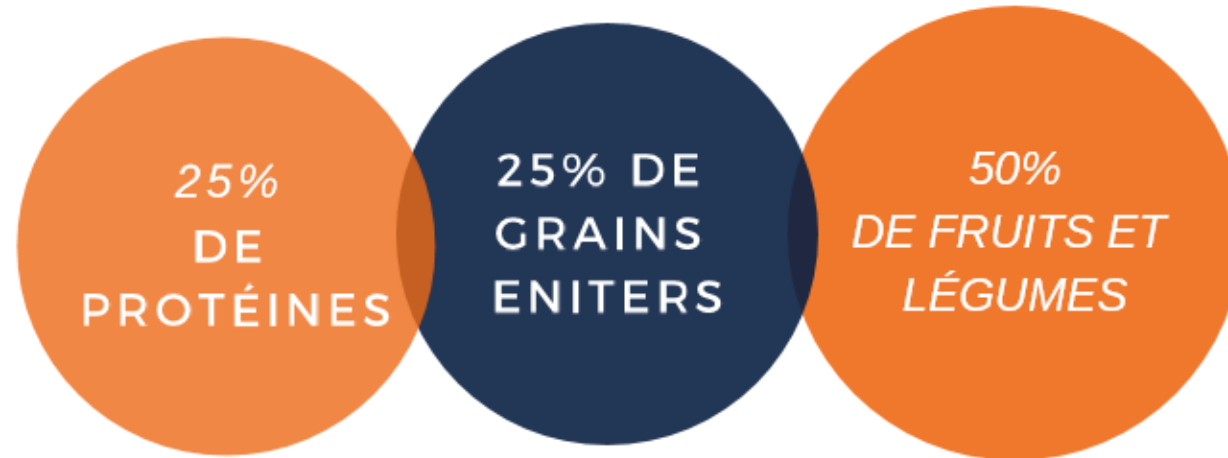
**TRUCS POUR
UNE BOÎTE À
LUNCH SANTÉ**

**FAIRE LE
BONHEUR DES
ENFANTS...
ET DE LEURS
PARENTS !**



LE CONTENU DE LA BOITE À LUNCH CHEZ L'ADULTE

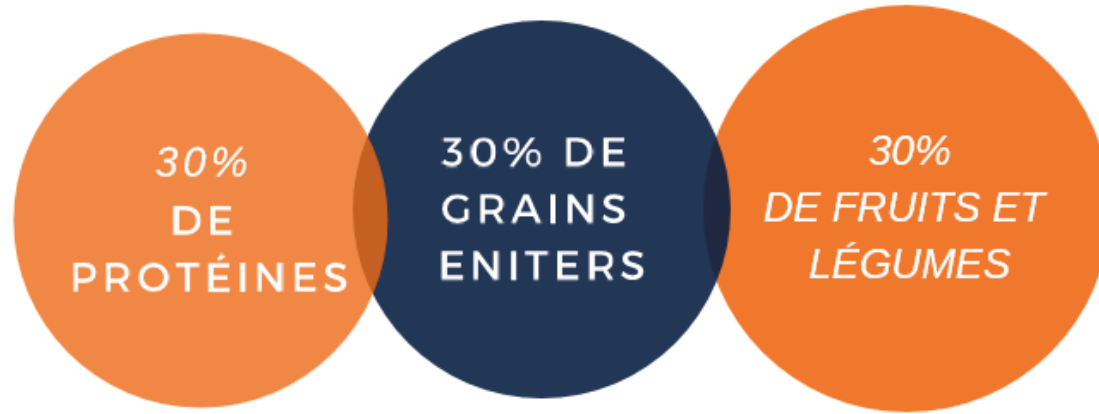
SIMPLE



BREUVAGE DE
CHOIX:
EAU!!

LE CONTENU DE LA BOITE À LUNCH CHEZ L'ENFANT

SIMPLE



BREUVAGE DE
CHOIX: EAU!!



Faites de l'eau
votre boisson
de choix



Choisissez

LES LÉGUMES ET LES FRUITS



Variez les légumes

- Jus de légumes
- Soupe/potage
- Crudités et trempettes
- Sautés
- Pilés
- En conserve
- Grillés
- En brochette
- Caramélisés
- Salade composée ou de feuillage

DES IDÉES FRUITÉES

**Faciles, sucrés et
peu ou pas de
préparation**



- Banane
- Agrumes
- Petits fruits
- Salade de fruits dans son jus
- Petits raisins secs
- Mangue, ananas, papaye, melons
- Fruits congelés
- Fruits en conserve sans sucre ajoutés
- Compotes sans sucre ajoutés

LES PRODUITS À GRAINS ENTIERS



Important mais..

- Pas au détriment du goût
- 50% et plus des produits consommés / jour devrait être à grains entiers
- Idées de grains entiers:
Seigle, kamut, épeautre, avoine, millet, orge, quinoa, blé entier...

CHOIX NUTRITIFS ET GOÛTEUX

- Patate
- Patate douce ou sucrée
- Panais
- Courge d'hiver
- Petits pois verts
- Mais

LES PROTÉINES



Comprend

- Les viandes/ volailles
- Poissons et fruits de mers
- Produits laitiers et ses substituts
- Les légumineuses et les noix
- Le tofu, le tempeh et le seitan
- Les oeufs

ON BOIT QUOI?

DE L'EAU SOUS TOUTES SES
FORMES

Eau pétillante

Eau minérale

Tisane ou thé

Avec des fruits congelés



Froide, tiède ou chaude

Avec des feuilles de menthe

Tranches d'agrumes

Tranches de concombre

CONNAISSEZ-VOUS?

Innover pour ne pas se tanner?!



EXEMPLES

Pratico-pratique



- Gaspacho (2 légumes)
- Mini pain ciabatta (céréale)
- Pois chiches grillés (protéines)
- Eau
- 1 salade de fruit dans son jus
- 1 yogourt en tube surgelé

EXEMPLES

Pratico-pratique



- Salade de chou tout garni avec du poulet cuit (2 légumes+ 1 protéine)
- Craquelins Triscuit au blé (céréale)
- Eau
- Fraises
- 1 pouding tapioca

LES INDISPENSABLES DANS VOTRE CUISINE

*Dans le
congelo*

- FÈVES EDAMAMES
- PLATS CUISINÉE
MAISON
- SAUCE À SPAGHETTI
- FRUITS ET LÉGUMES
SURGELÉS



INDISPENSABLES DANS VOTRE CUISINE

Dans le frigo

- FROMAGE, LAIT ET YOGOURT
- ŒUFS CUITS DURS
- PROTÉINE CUITE
 - SALADE
 - PLATEAU DE CRUDITÉS
- FRUITS FRAIS



LES INDISPENSABLES DANS VOTRE CUISINE

*Dans le
garde-
manger*

- CRAQUELINS
- LÉGUMINEUSES
- NOIX, GRAINES
- LÉGUMES CONSERVE
- POISSON CONSERVE



