

GUIDE DE LA BOÎTE À LUNCH

Préparez une boîte à lunch savoureuse en quelques minutes, en choisissant des aliments que vous aimez.

Essayez d'avoir...

DEUX TYPES DE LÉGUMES OU DE FRUITS

Betteraves	Épinards	Bananes
Brocoli	Haricots verts	Baies
Carottes	Laitue	Compote de pommes
Céleri	Maïs	Mangue
Champignons	Patate douce	Melon
Chou	Pois	Oranges
Chou-fleur	Poivrons	Pêches
Chou vert frisé	Pommes de terre	Poires
Concombre	Tomates	Pommes
Courge		Raisins

UN TYPE D'ALIMENT À GRAINS ENTIERS

Bagels	Nouilles
Céréales	Pain
Couscous	Petit pain
Craquelins	Pita
Crêpes	Riz
Muffins	Tortillas
Naan	

DEUX TYPES D'ALIMENTS PROTÉINÉS

Fromage	Beurre de graines, de pois ou de noix
Kéfir	Graines
Lait	Haricots
Yogourt	Houmous
	Lentilles
	Noix
	Tofu
Agneau	
Bœuf	
Gibier	
Œuf	
Poisson	
Porc	
Poulet	

Choisissez des sauces et des accompagnements en complément :

Vous pouvez opter, par exemple, pour des condiments tels que des trempettes, de la sauce pour salade, du fromage à la crème, de la mayonnaise, de la moutarde, du ketchup, de la salsa, de la sauce barbecue, de la sauce soya et du beurre, ainsi que des aliments tels que des cornichons, des barres de céréales, des biscuits et des bretzels.

Trousse de repas à faire soi-même



Poivrons



Raisins



Pita



Fromage



Œuf



LAISSEZ-VOUS INSPIRER

Bol de restes au bœuf et aux nouilles



Brocoli



Orange



Nouilles



Lait



Bœuf



Sauces et accompagnements : biscuits sans cuisson et sauce hoisin

Sandwich de pois chiches écrasés



Concombres



Fraises



Pain



Yogourt



Pois chiches



Sauces et accompagnements : moutarde, mayonnaise et cornichons dans le sandwich

Education Nutrition.ca^{MC}

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada