

LUNCH



Le contenu de la boîte à lunch

Elle contient le repas du midi et les collations. On y retrouve : des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.

PLAT PRINCIPAL

Variez les lunches avec des :

- **Sandwich** (pain tranché, bagel, tortillas, pita, kaiser, ciabatta) Ex: Tortilla de blé entier + poulet + laitue, tomate + trempette tzatziki / Pain tranché multigrains + œufs + laitue, céleri + mayonnaise.
- **Salade** (riz, pâtes, couscous ou légumes) avec des aliments protéinés. Ex: Riz brun + haricots rouges + maïs en grains, tomate en dés et oignon vert haché + fromage feta émietté / Couscous + lentilles + pomme, raisins secs et céleri + yogourt nature.
- **Repas chaud** Ex: Riz au thon et aux légumes / Pâté chinois.



LÉGUMES

En accompagnement ou collation

- Pensez à des crudités avec une trempette, une salade de légumes, une soupe ou un potage.



DESSERT NUTRITIF

- Variez les fruits : fruits entiers, morceaux de fruits frais, surgelés ou en conserve.
- Proposez du yogourt ou cuisinez des desserts à base de lait, de boisson végétale ou de grains entiers (muffins, galettes).



BOISSON

- Favorisez l'eau comme premier choix. Assurez-vous d'avoir une bouteille d'eau réutilisable.
- Au besoin, ajoutez du lait ou des boissons végétales naturelles pour compléter le repas.



Autres idées

- L'essentiel de la boîte à lunch et des collations
- 20 idées pour varier vos sandwiches

