



ÉTAPES ESSENTIELLES POUR BÂTIR UNE BOÎTE À LUNCH SANTÉ

PRODUITS CÉRÉALIERS	VIANDES ET SUBSTITUS	LÉGUMES	FRUITS	LAIT ET SUBSTITUS	MATIÈRES GRASSES
BAGEL COUSCOUS CRAQUELINS MINIS PAINS À SOUS-MARIN MUFFIN ANGLAIS PAIN BLANC OU DE BLÉ ENTIER PAIN CIABATTA PAIN HAMBURGER BLÉ ENTIER PAIN PITA OU MINI-PITAS PÂTES ALIMENTAIRES QUINOA RIZ BLANC OU BLÉ ENTIER TORTILLAS	BOEUF DINDE JAMBON LÉGUMINEUSES (EX:LENTILLES, HARICOTS ROUGES, POIS CHICHES) OEUF PORC POULET THON EN CONSERVE TOFU VEAU	ARTICHAUT ASPERGE BETTERAVE BROCOLI CAROTTE CÉLERI CHAMPIGNON CHOU-FLEUR CONCOMBRE COURGE ÉPINARD LAITUE POIS MANGE-TOUT POIVRON RADIS TOMATE	ANANAS BANANE BLEUET CANNEBERGE CANTALOUPE CERISE FRAISE FRAMBOISE KIWI MANGUE MELON D'EAU MÛRE ORANGE PÊCHE POIRE POMME RAISIN	FROMAGE LAIT 2% OU 3,25 % LAIT AU CHOCOLAT LAIT EN POUDRE YOGOURT YOGOURT À BOIRE 	BEURRE HUILE D'OLIVE HUILE DE CANOLA MARGARINE MOLLE MAYONNAISE VINAGRETTE

ATTENTION AUX ALLERGIES, ON ÉVITE DONC LES NOIX ET LES ARACHIDES !

N'oubliez pas d'inclure 2 collations dans la boîte à lunch!

AFIN QU'UNE COLLATION SOIT COMPLÈTE ET NUTRITIVE, ELLE DOIT CONTENIR AU MOINS 2 DES 4 GROUPES ALIMENTAIRES
LES GLUCIDES (PRODUITS CÉRÉALIERS ET LES FRUITS), SONT RECOMMANDÉS PUISQU'ILS FOURNISSENT BEAUCOUP D'ÉNERGIE
LES PROTÉINES (VIANDES ET SUBSTITUS ET LES FROMAGES) AUSSI, CAR ELLES DIMINUENT LA SENSATION DE LA FAIM
ESSAYER D'ÉVITER LES ALIMENTS TROP GRAS, TROP SUCRÉS OU TROP SALÉS
SI POSSIBLE, CHOISIR DES ALIMENTS AVEC AU MOINS 2 G DE FIBRES



VOICI L'ÉQUIPEMENT DE BASE POUR LA BOÎTE À LUNCH

- UN BLOC RÉFRIGÉRANT (ICE-PACK);
- DES USTENSILES RÉUTILISABLES;
- DES SERVIETTES DE TABLE;
- DES CONTENANTS EN PLASTIQUE RÉUTILISABLES AU LIEU DE SACS JETABLES;
- DES PLATS FAITS POUR ALLER AU FOUR MICRO-ONDES

* IL EST PRÉFÉRABLE D'AVOIR UNE BOÎTE À LUNCH RÉUTILISABLE, RIGIDE ET BIEN ISOLÉE.

Assurez-vous de toujours bien laver votre boîte à lunch chaque jour!

