

Voici ce que devrait contenir la boîte à lunch de vos enfants, et la vôtre aussi!

➤ Au moins un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, lait et substituts, viandes et substituts)	✓
➤ De la variété, de la couleur et de la saveur Variété : différents mets, légumes, fruits, etc. Couleur : légumes et fruits colorés, sauce tomate ou épinards, pâtes multicolores, etc. Saveur : mélanges de goûts (épicé, sucré, salé, acidulé, etc.)	✓
➤ Des aliments à faible teneur en gras (fromages < 20% m.g., mayonnaise et vinaigrette légères, etc.)	✓
➤ Des aliments riches en fibres (légumes et fruits frais, pain, pâtes et craquelins à grains entiers, riz brun, etc.)	✓
➤ Une bonne source de protéines (lait, yogourt, fromage, viande, volaille, poisson, œufs, tofu, légumineuses, noix)	✓
➤ Des contenants appropriés pour transporter chaque aliment (thermos, contenants de plastique rigide, contenants adéquats pour réchauffer au micro-ondes, « Ice Pack », etc.)	✓
➤ Du vrai jus de fruits à 100% (non additionné de sucre), de l'eau ou du lait (essayez différentes saveurs, il en existe plusieurs sur le marché)	✓
➤ Des ustensiles et des contenants lavables pour protéger l'environnement	✓

Idées de garnitures à sandwichs

- ❖ Yogourt nature, fromage râpé, pomme râpée et noix hachées
- ❖ Hoummos (trempette de pois chiches) du commerce, carotte râpée et courgette râpée
- ❖ Oeufs durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
- ❖ Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure
- ❖ Thon émietté en boîte, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature
- ❖ Avocat écrasé, crevettes en morceaux, jus de citron, laitue émincée et yogourt nature

Source : boîte à lunch emballante, Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes, Flammarion Québec, 2001

Idées de salades

- ❖ Lentilles en conserve, tomates en dés, poivron vert en dés, carotte râpée, persil haché, huile et vinaigre de vin rouge
- ❖ Couscous, tomates en dés, persil haché, oignon vert, huile et jus de citron
- ❖ Petites pâtes cuites (rotini, macaroni, pennine), tofu en cubes, tomates cerises coupées en deux, asperge en morceaux, quartiers d'artichauts et vinaigrette épicée
- ❖ Riz brun, haricots noirs en conserve, maïs en grains, tomates en dés et sauce tomate épicée
- ❖ Tomates italiennes en tranches, viande, volaille ou poissons cuits en cubes, poivron vert en lanières, oignon en rondelles et vinaigrette italienne

Source : boîte à lunch emballante, Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes, Flammarion Québec, 2001