

# 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



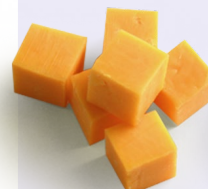
Poivrons



Raisins



Pita



Fromage



Œuf

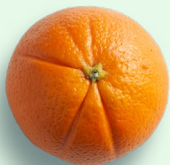


# LAISSEZ-VOUS INSPIRER

## Bol de restes au bœuf et aux nouilles



Brocoli



Orange



Nouilles



Lait



Bœuf

*Sauces et accompagnements : biscuits sans cuisson et sauce hoisin*



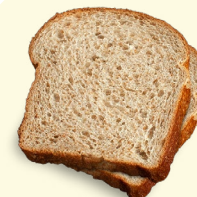
## Sandwich de pois chiches écrasés



Concombres



Fraises



Pain



Yogourt



Pois chiches

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



Education Nutrition.ca<sup>MC</sup>

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada