

Dans la boîte à lunch



Elle contient au moins un aliment provenant de chacun des quatre groupes alimentaires : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts. Elle renferme peu d'aliments transformés et met l'accent sur la variété : formes, textures, couleurs!

Salade niçoise. Mélanger une boîte de thon avec de la laitue, des tomates, du poivron rouge, des olives noires, des oeufs durs et de l'oignon. Un restant de haricots verts cuits s'y intègre parfaitement. Napper d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge.

Tartinade de saumon. Mélanger un peu de fromage à la crème allégé avec une boîte de saumon. Assaisonner de fines herbes (ciboulette, persil). Une branche de céleri finement hachée et quelques noix concassées donneront du croquant à cette tartinade. Étendre sur du pain et garnir de légumes.

Collations santé

Craquelins de grains entiers (sans gras trans)

Mélange de fruits séchés et de céréales à grains entiers

Barres de céréales à grains entiers

Fruits en conserve ou compote de fruits

Lait, yogourt, fromage

Fruits

Légumes précoupés

Beurre d'arachide

Jus de légumes

Noix, amandes, cajous, etc.

Jus de fruits à 100 %

Salade de légumineuses. La simplicité même. Rincer et égoutter une boîte de légumineuses mélangées (ou de haricots rouges, de lentilles, de pois chiches...). Arroser d'huile d'olive, de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron. Ajouter de l'ail, des fines herbes et les légumes qu'on a sous la main (tomate fraîche en dés, concombre, oignon, persil).

Sandwichs revisités

Remplacer le traditionnel pain tranché par un pain kaiser, un pain pita, un muffin anglais, un bagel, une tortilla, un pain aux raisins ou aux noix.
Suggestions de garnitures :

*Thon en conserve assaisonné, fromage à la crème allégé ou ricotta et concombre en petits cubes.

* Tartinade de tofu et saumon fumé.

* Noix hachées, carottes râpées, raisins secs et fromage à la crème allégé.

*Tranches de dinde rôtie, compote de pommes et fromage cheddar.

* Tranches de rôti de boeuf maigre, roquette et fromage Monterey Jack râpé.

* Languettes de dinde ou de poulet cuit, poivrons rouges, germes de luzerne et petits dés d'abricots séchés. Étendre du fromage allégé sur une tortilla, ajouter la préparation et rouler.

Trempettes. Quelle belle façon de manger plus de légumes! Mélanger du yogourt nature ou de la crème sure faible en gras, un soupçon de mayonnaise et de moutarde de Dijon, de l'ail, des fines herbes.

En version **dessert**, on trempe des quartiers de fruits dans un yogourt nature ou à la vanille. Ou on y ajoute simplement des petits fruits surgelés.

Rapido, rapido. Certains aliments préparés peuvent facilement dépanner et se glissent tout ronds dans le sac à lunch : tartinades de tofu, hoummos, beurre d'arachide, carottes miniatures, boîte de jus de légumes, sachet de noix mélangées, bâtonnets de fromage et craquelins préemballés, yogourts à boire, poissons fumés en conserve ou déjà assaisonnés, etc. Faites des provisions pour les journées chargées.

Collations santé

* Craquelins de grains entiers (sans gras trans)

*Mélange de fruits séchés et de céréales à grains entiers

* Barres de céréales à grains entiers

* Fruits en conserve ou compote de fruits

* Lait, yogourt, fromage

* Fruits

* Légumes précoupés

* Beurre d'arachide

* Jus de légumes

* Noix, amandes, cajous, etc.

* Jus de fruits à 100 %

Source : Passeportsanté.net