

# QUELQUES IDÉES pour manger sur le pouce sainement

Un lunch pour le bureau, pour l'école, pour la route... et ce, plusieurs jours par semaine. La monotonie peut vite s'installer dans la boîte à lunch! Voici quelques idées de recettes santé pour embellir les boîtes à lunch.

## Sandwichs

Variez les choix de pain qui contiennent 2 g de fibres et plus par tranche. Utilisez des condiments faibles en gras (moutarde, hummus, mayonnaise légère, purée d'avocat). Ajoutez une source de protéine maigre (œufs, thon, tofu, jambon, poulet, dinde...)

## Salades repas

Choisissez différents légumes colorés (laitue, piment, concombre, oignon, tomate, champignon). Ajoutez une source de protéine (poulet, jambon, œufs à la coque, saumon, thon, maquereau, sardines, crevettes, légumineuses, noix). Privilégiez une vinaigrette maison ou commerciale légère, environ 15 ml. Vous pouvez aussi ajouter des pâtes à grains entiers (riz, pâtes, couscous) ou même un fruit.

## Soupes repas

Ajoutez des légumineuses à votre soupe aux légumes afin d'avoir des protéines (soupe aux fèves rouges, aux pois, minestrone).

## Repas commerciaux congelés

Choisissez un repas contenant de 15 à 20 g de protéines et 600 mg et moins de sodium. Vous devez vous assurer que les lipides (gras) ne dépassent pas la quantité de protéines. Vous pouvez compléter ces repas avec des crudités ou une salade.

## TRUCS ET ASTUCES....

- Planifiez vos dîners de la semaine avant d'aller à l'épicerie.
- Lavez et coupez vos fruits et légumes à l'avance.
- Cuisinez des plats individuels à l'avance que vous pouvez congeler.
- Préférez les barres tendres qui contiennent plus de 2 g de fibres, moins de 10 g de sucre et moins de 1 g de gras saturés.
- Nettoyez votre boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

Source : Gertrude Lamonde, t.dt, CLSC Sainte-Foy / Sillery

