

5 trucs pour préparer DES LUNCHS SIMPLES ET RAPIDES



1.
**LA FIN DE SEMAINE,
PLANIFIEZ LES DÎNERS
DE LA SEMAINE** avec
vos enfants. Intégrez au
moins 3 des 4 groupes
alimentaires.



2.
PRENEZ DE L'AVANCE.
Coupez plus de légumes
et de fruits, ou faites
cuire des œufs durs.



3.
**CUISINEZ EN PLUS
GRANDE QUANTITÉ.**
Les restes du souper
font un lunch simple
et rapide.



5.
**PRÉPAREZ-EN LE PLUS
POSSIBLE LA VEILLE.**
Emballez simplement les
dîners le matin et c'est parti!



4.
MISEZ SUR LA SIMPLICITÉ.
Combinez des aliments
provenant de chaque
groupe alimentaire.

Des idées de lunchs que **VOS ENFANTS ADORERONT**

Pita ou tortilla de grains entiers + poulet ou houmous + légumes

Coupe avec étages de fruits + yogourt + céréales de grains entiers

Soupe aux légumes + petit pain de grains entiers + lait

Cubes de fromage + craquelins de grains entiers + bâtonnets de légumes

Sauce et pâtes de grains entiers + légumes + trempette au yogourt

Fromage + muffin anglais de grains entiers + tranches de pomme