

# BOÎTE À LUNCH PRATIQUE



PRODUITS CÉRÉALIERS	FRUITS ET LÉGUMES	PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS
<p><b>GLUCIDES COMPLEXES</b></p> <p>✓ Pain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> de blé entier</li> <li><input type="checkbox"/> multigrains</li> <li><input type="checkbox"/> aux céréales</li> <li><input type="checkbox"/> de seigle</li> <li><input type="checkbox"/> pain pita</li> <li><input type="checkbox"/> tortillas</li> <li><input type="checkbox"/> kaiser</li> <li><input type="checkbox"/> muffin anglais</li> <li><input type="checkbox"/> bagel</li> <li><input type="checkbox"/> à sous-marin</li> <li><input type="checkbox"/> baguette</li> <li><input type="checkbox"/> galette de riz</li> <li><input type="checkbox"/> petites pizza aux tomates</li> </ul> <p>✓ Craquelins (non salés) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> de blé entier</li> <li><input type="checkbox"/> Ryvita, Wasa, Kavli</li> <li><input type="checkbox"/> Ryvita Snackbread</li> <li><input type="checkbox"/> Grissol, Melba</li> <li><input type="checkbox"/> biscuits soda</li> </ul> <p>✓ Pâtes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> de blé entier</li> <li><input type="checkbox"/> aux épinards</li> <li><input type="checkbox"/> macaroni, rotini</li> <li><input type="checkbox"/> farfalles</li> <li><input type="checkbox"/> penne...</li> </ul> <p>✓ Céréales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> riz</li> <li><input type="checkbox"/> boulgour</li> <li><input type="checkbox"/> couscous</li> <li><input type="checkbox"/> orge</li> </ul> <p>✓ Muffins :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> bananes</li> <li><input type="checkbox"/> sons</li> <li><input type="checkbox"/> carottes</li> <li><input type="checkbox"/> oranges &amp; dattes...</li> </ul> <p>✓ Pains et gâteaux maison :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> bananes</li> <li><input type="checkbox"/> courgettes</li> <li><input type="checkbox"/> carottes...</li> </ul> <p>✓ Barres tendres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> trail mix</li> <li><input type="checkbox"/> faits avec de vrais fruits</li> <li><input type="checkbox"/> céréales entières</li> </ul> <p>✓ Biscuits</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> secs (graham, arrowroot)</li> <li><input type="checkbox"/> en forme d'animaux</li> <li><input type="checkbox"/> pattes d'ours</li> <li><input type="checkbox"/> petits ours</li> <li><input type="checkbox"/> Minis chef</li> </ul>	<p><b>GLUCIDES RAPIDES</b></p> <p>✓ Fruits frais, secs, en conserve, en compote ou en salade :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> raisins</li> <li><input type="checkbox"/> pommes</li> <li><input type="checkbox"/> clémentines</li> <li><input type="checkbox"/> oranges</li> <li><input type="checkbox"/> bananes</li> <li><input type="checkbox"/> poires</li> <li><input type="checkbox"/> pêches</li> <li><input type="checkbox"/> mandarines</li> <li><input type="checkbox"/> ananas</li> <li><input type="checkbox"/> compotes non sucrées</li> <li><input type="checkbox"/> boîtes de raisins secs</li> <li><input type="checkbox"/> dattes</li> <li><input type="checkbox"/> abricots</li> </ul> <p>✓ Salades :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> laitues, variées</li> <li><input type="checkbox"/> épinards</li> <li><input type="checkbox"/> tomates</li> <li><input type="checkbox"/> chou vert et rouge</li> <li><input type="checkbox"/> champignons</li> <li><input type="checkbox"/> pommes de terre...</li> </ul> <p>✓ Soupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> légumes</li> <li><input type="checkbox"/> tomates</li> <li><input type="checkbox"/> brocoli</li> <li><input type="checkbox"/> poireaux...</li> </ul> <p>✓ Crudités, en bâtonnets. minis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> carottes</li> <li><input type="checkbox"/> céleri</li> <li><input type="checkbox"/> poivron</li> <li><input type="checkbox"/> minicarottes</li> <li><input type="checkbox"/> minitomates</li> </ul> <p>entiers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> champignons</li> <li><input type="checkbox"/> pois mange-tout</li> <li><input type="checkbox"/> radis</li> <li><input type="checkbox"/> fèves vertes et jaunes</li> </ul> <p>en tranches :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> concombre</li> <li><input type="checkbox"/> courgette</li> <li><input type="checkbox"/> avocat...</li> </ul> <p>en fleurons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> chou-fleur</li> <li><input type="checkbox"/> brocoli</li> </ul> <p>✓ Jus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> de fruits</li> <li><input type="checkbox"/> de légumes (V8, Splash)</li> </ul>	<p><b>PROTÉINES ET GLUCIDES</b></p> <p>✓ Lait :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grand Pré (200 ml)</li> <li><input type="checkbox"/> Natura (200 ml)</li> <li><input type="checkbox"/> Natrel lait au chocolat</li> <li><input type="checkbox"/> Berlingot de 200 ml</li> </ul> <p>✓ Yogourts :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Petits formats (100g)</li> <li><input type="checkbox"/> Source</li> <li><input type="checkbox"/> Silhouette</li> <li><input type="checkbox"/> Panier Basket</li> <li><input type="checkbox"/> Yogourt nature (175g)</li> <li><input type="checkbox"/> Minigo ou Petit Danone</li> <li><input type="checkbox"/> Silhouette Mousse</li> </ul> <p>✓ Yogourt à boire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yop</li> <li><input type="checkbox"/> D'animals XL</li> <li><input type="checkbox"/> Silhouette Smoothies</li> <li><input type="checkbox"/> Minis chef Fruti-Yo</li> </ul> <p>✓ Pouding :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Choix santé</li> <li><input type="checkbox"/> tapioca</li> <li><input type="checkbox"/> au riz</li> <li><input type="checkbox"/> au soya</li> </ul> <p><b>AJOUTEZ DU GOÛT</b></p> <p><b>Tartinades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> fromage à la crème</li> <li><input type="checkbox"/> yogourt nature + miel</li> <li><input type="checkbox"/> moutarde, relish</li> <li><input type="checkbox"/> mayonnaise légère</li> <li><input type="checkbox"/> sauce chili ou salsa</li> <li><input type="checkbox"/> crème sûre</li> <li><input type="checkbox"/> fromage Quark</li> <li><input type="checkbox"/> fromage Ricotta</li> </ul> <p><b>Épices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cari</li> <li><input type="checkbox"/> Poudre de chili</li> <li><input type="checkbox"/> Paprika</li> <li><input type="checkbox"/> Persil</li> </ul>	<p><b>PROTÉINES</b></p> <p>✓ Conserve ou sachets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> thon</li> <li><input type="checkbox"/> saumon</li> <li><input type="checkbox"/> poulet</li> <li><input type="checkbox"/> dinde</li> <li><input type="checkbox"/> jambon</li> </ul> <p>✓ Viandes froides :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> jambon</li> <li><input type="checkbox"/> poulet</li> <li><input type="checkbox"/> dinde</li> <li><input type="checkbox"/> rôti de porc</li> <li><input type="checkbox"/> noix de ronde, pastrami</li> <li><input type="checkbox"/> capiccoli</li> <li><input type="checkbox"/> « veggie »</li> </ul> <p>✓ Fromages :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ficello</li> <li><input type="checkbox"/> bouchées P'tit Québec</li> <li><input type="checkbox"/> Babybel</li> <li><input type="checkbox"/> en tranches (léger)</li> <li><input type="checkbox"/> cottage</li> <li><input type="checkbox"/> mini bocconcini</li> <li><input type="checkbox"/> suisse (avec jambon)</li> <li><input type="checkbox"/> mozzarella (avec dinde)</li> <li><input type="checkbox"/> cheddar (avec porc)</li> </ul> <p>✓ Œufs et légumineuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> oeuf cuit dur</li> <li><input type="checkbox"/> pâté de légumineuses</li> <li><input type="checkbox"/> « végété-pâté »</li> <li><input type="checkbox"/> houmous</li> <li><input type="checkbox"/> fèves de soya grillées</li> <li><input type="checkbox"/> pois chiches grillés</li> <li><input type="checkbox"/> salade de légumineuses (lentilles, haricots rouges, blancs, noirs, pois chiches)</li> </ul> <p>✓ Noix et graines* :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> arachides</li> <li><input type="checkbox"/> mélange de noix et graines</li> <li><input type="checkbox"/> beurre d'arachide</li> </ul> <p>* attention aux allergies</p>