Quoi mettre dans votre lunch?

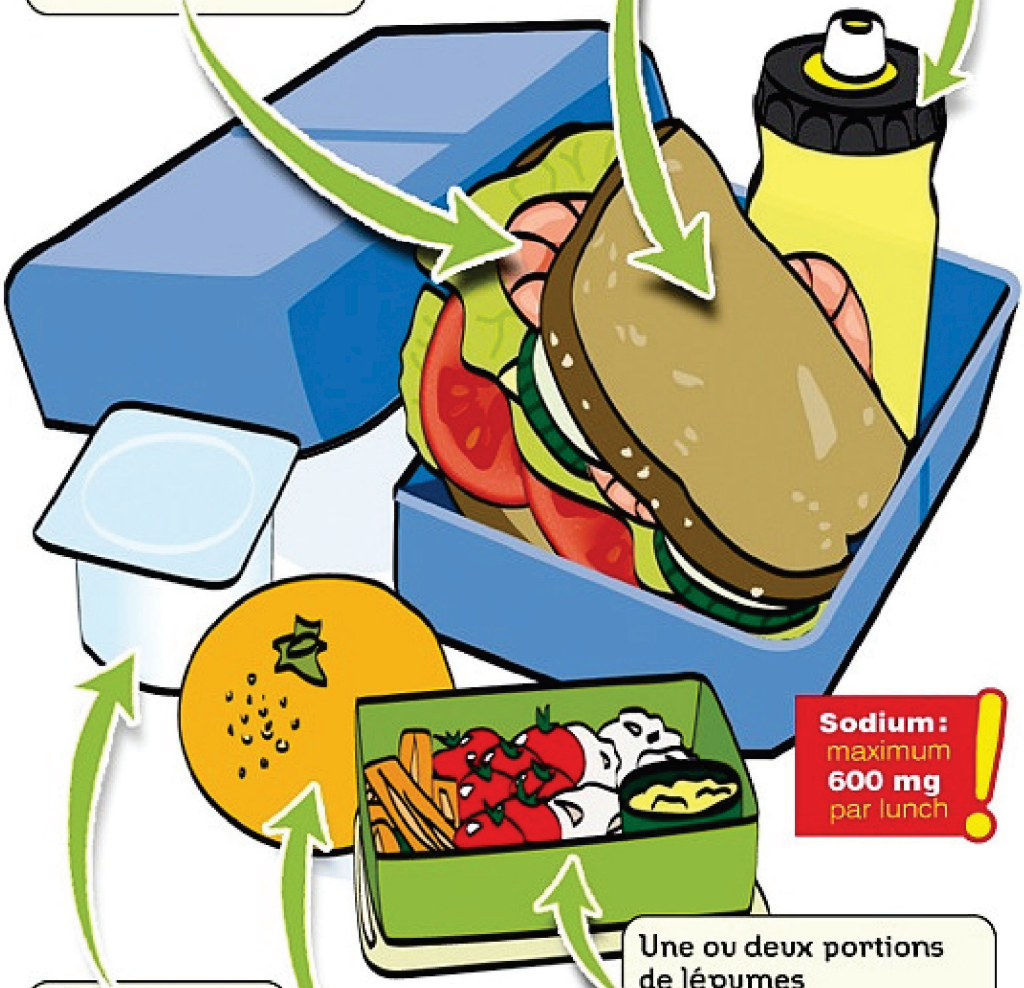
Une portion de viandes ou substituts

- Pensez aux poissons, crevettes, œufs, légumineuses, tofu, végépâtés, etc.
- Évitez la charcuterie

Une ou deux portions de produits céréaliers

Privilégiez les produits à grains entiers

De l'eau plutôt que du jus



Sodium : maximum 600 mg par lunch

Une ou deux portions de légumes

Pour accompagner les légumes, utilisez des assaisonnements maison (fines herbes, jus de citron, tapenade à base de tomates et d'olives, hummus , etc.)

Une portion de produits laitiers

Lait, fromage, yogourt, etc. ou boisson de soya enrichie

Une portion de fruits

Fruits frais de préférence

Aliments à éviter :

boissons gazeuses | gâteaux | poudings | biscuits | croustilles

Les **aliments transformés** sont à éviter, surtout si la liste d'ingrédients contient des gras hydrogénés (trans) ou si elle débute par le sucre (glucose, saccharose, glucose-fructose, sirop de maïs).