



par MAJORIE DEMERS,
nutritionniste au Pavillon du cœur Beauce-Etchemin

UNE BOÎTE À LUNCH SIMPLE, RAPIDE ET... SANTÉ!

Le mois de septembre est synonyme de retour à l'école pour les enfants et de retour au travail après les vacances estivales. La routine reprend donc son cours avec quelques petits irritants pour certains comme la préparation de la boîte à lunch. Voici quelques trucs pour faire changement de l'éternel sandwich au jambon et à la moutarde.



PRÉPARER À L'AVANCE

Vous manquez de temps le matin pour préparer votre lunch? Voici des trucs pour vous aider. D'abord, prenez quelques minutes au retour de l'épicerie ou la fin de semaine pour préparer des choses à l'avance. Couper les légumes pour les crudités, cuire du poulet pour l'ajouter à un sandwich ou à une salade ou cuisiner des muffins maison pour la collation ne sont que quelques exemples qui permettent d'avoir des éléments à ajouter aux repas rapidement. Vous pouvez également cuisiner des plus grosses portions lors du souper afin d'avoir des restants pour le lendemain midi. De cette façon, pas besoin de prévoir du temps le matin, le repas est déjà prêt!

Il est également possible de planifier à l'avance les lunches de la semaine à venir pour ne jamais être pris au dépourvu. Choisissez des recettes simples, rapides et que vous avez déjà cuisinées pour les moments où vous disposez de moins de temps. Vous pourrez donc essayer de nouvelles recettes quand vous aurez beaucoup de temps pour cuisiner.

Voici d'ailleurs quelques suggestions de recettes simples, rapides et qui peuvent être préparées quelques jours à l'avance :

- Salade de brocoli (Producteurs laitiers du Canada)
- Mini-pains de viande au ketchup (Ricardo)
- Salade de pois chiches (Ricardo)
- Tofu général Tao (La cuisine de Jean-Philippe)

PAS BESOIN D'ÊTRE UN GRAND CHEF

Il n'est pas nécessaire de passer des heures au fourneau pour se confectionner des repas sains. Avec seulement quelques aliments sous la main, il est possible de concevoir un repas nutritif en deux temps, trois mouvements! Par exemple, un dîner composé d'une salade, de mini pitas de blé entier et d'une conserve de thon est un repas complet. Il suffit d'avoir chacun des éléments suivants : des légumes, des aliments contenant des protéines (ex. : viande, poisson, œufs, fromage, yogourt, etc.) et des féculents (ex. : pomme de terre, craquelins, pain, pâtes, riz, etc.) Les combinaisons peuvent alors varier en fonction de ce que vous avez dans votre réfrigérateur et votre garde-manger.

NE PAS OUBLIER LES COLLATIONS!

Il est important de ne pas oublier de prévoir les collations pour la journée. C'est lorsque nous avons un petit creux entre deux repas et que nous n'avons rien dans la boîte à lunch que les muffins de la cafétéria deviennent plus alléchants... Pour une collation nutritive, voici la combinaison gagnante : 1 source de glucides et 1 source de protéines. Les glucides vous redonneront de l'énergie, alors que les protéines vous soutiendront. Voici quelques exemples de ces combinaisons : raisins et fromage en cubes, fruits séchés et noix, craquelins de blé entier et beurre d'arachides, etc.

En espérant que ces quelques trucs faciliteront la préparation de vos lunches!

IGA
Famille Jinchereau



630-D, boul. Renault
Beauceville Qc

418-774-3333