

# Nutrition Capsule Lunch



## La boîte à lunch Nutritive et équilibrée

Un lunch santé devrait contenir au moins un aliment de chaque groupe du Guide alimentaire canadien. Voici quelques idées pour garnir son lunch d'aliments de chacun de ces groupes.

### Pour une portion de fruits et légumes

Compotes de pomme sans sucre ajouté - coupes de fruits - boîtes de jus de fruits ou légumes à 100 % pur - fruits frais ou séchés - crudités.

### Pour une portion de produits céréaliers

Contenants de riz brun individuels minute - craquelins à grains entiers - barres tendres à grains entiers - couscous à grains entiers - différentes sortes de pain (pitas, tortillas, muffins anglais).

### Pour une portion de lait et de substituts

Contenants de yogourt - yogourts à boire ou en tubes - fromages emballés - fromages frais aux fruits (type Minigo) - boissons individuelles de lait de vache ou de soya en boîte Tétra Pak.

### Pour une portion de viande et de substituts

Petites boîtes de thon, saumon et/ou sardines - beurre de noix - noix et graines - légumineuses - œufs - tofus - viandes (volaille et poisson).

## AVANTAGES

- Combler ses besoins en éléments nutritifs
- Éviter les rages de faim
- Garder la concentration
- Faciliter le maintien de votre poids

- Faire des économies

## À RETIRER

- Boissons gazeuses
- Boissons et cocktails de fruits
- Friandises
- Desserts et pâtisseries
- Nouilles déshydratées
- Boîtes à lunch tout en un commerciale