



La boîte à lunch santé

*Avec la rentrée, difficile de trouver du temps pour planifier tous les repas... Pas de panique!
Cette chronique vous donnera des trucs pour préparer des lunches nutritifs en un rien de
temps.*

- Ayez toujours des aliments dépanneurs à portée de la main (voir page suivante)
- Réinventez le traditionnel sandwich et essayez de nouvelles combinaisons dans vos salades-
repas (voir ci-dessous)
- Pour équilibrer votre niveau d'énergie tout au long de la journée, assurez-vous que chaque
repas contienne au moins **une portion** de :
 - 1) légumes et fruits
 - 2) produits céréaliers à grains entiers
 - 3) viande (ou un substitut)
 - 4) produit laitier
- Rentabilisez votre temps en cuisinant vos recettes et vos aliments en double ou en triple et
utilisez les surplus dans vos lunches

*À quoi correspond une
portion ? Cliquez [ici](#)*

SALADES-REPAS express

Salade de carottes + raisins secs +
graines de tournesol + fromage feta

Légumineuses en conserve + couscous
+ maïs en conserve

Orzo (petites pâtes ovales) + thon en
conserve + tomates séchées

Poulet en cubes + riz + cubes de
pommes + céleri haché + noix de
Grenoble grillées

Vinaigrette de base :

Un peu de moutarde + 1 partie de
vinaigre (ou jus de citron/lime) + 2 à 4
parties d'huile + aromates

SANDWICHES pas ordinaires

Saumon en conserve + ricotta +
ciboulette + tranches de concombre

Poulet + hummus + carottes râpées

Haricots blancs écrasés + avocat en purée
+ coriandre hachée + citron

Porc effiloché + crème sûre + salsa de
tomates

Thon en conserve + pesto maison +
poivrons grillés en pot

Poulet en cubes + yogourt nature (ou
mayo) + poudre de cari + épinards



Astuce-cuisine : *Les aliments dépanneurs*

Plusieurs aliments sont très pratiques lorsqu'il est question de préparer des repas ou des lunchs rapido-presto. Voici quelques suggestions d'aliments à conserver au bureau et à la maison.

- Jus de tomate
- Légumes et fruits prélavés et pré-coupés (frais ou surgelés)
- Oeufs
- Noix et graines variés
- Craquelins de blé entier
- Muffin ou barre tendre maison
- Légumineuses et poisson en conserve
- Yogourt et fromage en portions individuelles
- Restes de pâtes, riz ou autres produits céréaliers déjà cuits
- Restes de viande, volaille ou poisson déjà cuits
- Condiments variés : huile, vinaigre, pesto, miel, épices, tomates séchées, etc.

Votre lunch est incomplet ? **Visitez la cafétéria** pour y trouver le complément santé idéal!

Aliment vedette : *Les légumineuses*

Saviez-vous que... les légumineuses (pois chiches, soja, lentilles, haricots rouges, etc.) sont une excellente source d'acide folique, de potassium, de magnésium et de fibres alimentaires, en plus d'être naturellement faibles en gras!

Une (1) tasse de légumineuses cuites renferme **autant de protéines** que 60 g (2 onces) de poisson, volaille ou viande.

Vous craignez que les légumineuses gênent votre digestion? Pour vous aider, commencez de manière graduelle et rincez-les bien avant de les consommer. Si le problème persiste, sachez que certains produits disponibles en pharmacie pourront vous aider.

Témoignage

« J'utilise le four grille-pain du bureau et je n'hésite pas à emporter un pain naan ou une miche multigrain, du jambon, du fromage et des tomates pour me faire un sandwich grillé en quelques minutes. Ca ne demande aucune préparation à la maison! »

Dominique Paré, chef du service des bénévoles

Ressources supplémentaires

- Pour plus de trucs sur la boîte à lunch santé, cliquez [ici](#)
- Pour en savoir plus sur l'alimentation équilibrée, cliquez [ici](#)
- Pour des recettes savoureuses à base de légumineuses, cliquez [ici](#)