

IDÉES DE LUNCHS SIMPLES SANTÉ & SAVOUREUX

SOUPES REPAS :

- Crème de légumes verts (épinards, pois verts, céleri, etc.) + 1 boîte de pois chiches rincés accompagnée de quelques craquelins de grains entiers et cretons maison ;
- Crème de légumes orangés (courge butternut, carottes, patates douces) + 2 pommes et 1 paquet de tofu semi-ferme nature accompagnées d'un demi-sandwich jambon ;
- Soupe Minestrone (légumes variés, tomate, orge, haricots rouges) ;
- Soupe légumes classique + 2 onces de fromages + craquelins de grains entiers ;
- Chaudrée de poisson (aiglefin, oignon, pomme de terre, chou-fleur, etc.).

SALADES REPAS :

- Grecque (tomate, avocat, concombre, olives noires, poivrons colorés, brocoli, oignon rouge, céleri, fêta, haricots rouges) accompagnée de pointes de pain pita et de tatziki ;
- Chinoise (épinards, poivrons colorés, fèves germées, échalote, tofu ferme émietté + raisins secs, graines de tournesol/cajou/Grenoble ajoutés au moment de servir) ;
- Salade Cesar au poulet grillé et croûtons (pain huilé+ail+ fines herbes & grillé 350°F).

SANDWICHES :

- Panini de blé aux œufs, échalottes, épinard et mayo légère ;
- Pita au blé à la salade de poulet (poulet émietté, céleri, échalote, poivrons, laitue romaine, mozzarella et sauce à salade) ;
- Roulé fruits de mer (tortillas au blé, saumon, crevette, crabe, céleri, oignon rouge, persil et sauce à salade) ;
- Tartinade de fromage à la crème léger ou ricotta + pomme râpée + noix hachées + raisins secs sur bagel grillé.

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT POUR SANDWICHS

- Salade de carottes râpées et de canneberges séchées ;
- Salade de chou ;
- Jus de légumes (125ml) ;
- Crudités variées + trempette à base de yogourt nature ou purée de pois chiche ;
- Soupe aux légumes.

À BASE DE PÂTES DE GRAINS ENTIERS :

- Boucles & fruits de mer (crevette, saumon, goberge + macédoine + oignon)
- Spaghettini & tofu aux fines herbes émietté + cubes de brie + tomates séchées + tomates cerises + olives noires + bouquets de brocoli blanchi + oignon rouge + pesto ;
- Fusilli au poulet grillé et légumes marinés (italienne ou grecque ou fines herbes-ail).

À BASE DE RIZ BRUN (trempé environ 4h et cuit d'avance) :

- Riz – thon – épinard – macédoine - vinaigrette mille-îles ;
- Riz au poulet & légumes, chaud ou froid.

BREUVAGES – COLLATIONS – DESSERTS

- Smoothies : fruits colorés au choix + lait soya vanille + ½ banane ;
- Brochette d'ananas-fraises-kiwi et trempette au yogourt vanille ;
- Yogourt à boire + petit muffin au son fait maison ;
- Lait de soya au chocolat (Boîte à boire) ;
- Pouding vanille (maison ou Kozy Shack) et jus de fruits 100% pur ;
- Yogourt nature + fruits séchés (abricots, dattes, canneberges, etc.) + céréales sèches ;
- Salade de fruits + biscuits secs ;
- Muffin/galette maison avoine-fruits + lait ;
- Raisins et fromage ;
- Croustade de pommes ou carré aux dattes maison.

GARDE-MANGER & FRIGO BIEN REMPLIS!

VIANDES & SUBSTITUTS

- Œuf : frais, déjà cuits à la coque, préparation à sandwich, etc.;
- Poissons en conserves : saumon, thon dans l'eau ou assaisonné, sardines, hareng, etc.;
- Noix non salées : Grenoble en moitié, amandes, graines tournesol, graines de citrouille, etc.;
- Poulet : frais désossé, congelé mariné, en conserve poitrine dans l'eau (menu bleu...);
- Tofu : mou pour dessert ou smoothies, semi-ferme pour soupe-crème, ferme ;
- Crevettes congelées ;
- Beurre d'arachide naturel.

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Pâtes de grains entiers variées : macaroni, spaghetti, fusilli, lasagnes, etc.;
- Riz brun, basmati brun : déjà cuit, portionné et congelé.;
- Pains de grains entiers variés : paninis, pitas, tortillas, seigle, etc.;
- Craquelins grains entiers : Ryvita multigrains, Bons Grains de Dare, Triscuits.;
- Barres tendres : Vital (Leclerc), Hop&Go multigrains, FibresSources (ValNature);
- Céréales (>4 g de fibre et <5 g de sucre/30g) : Vital, Fibre1, Square, Life, Bran flake, etc.;
- Muffins/galettes maison congelés en portions individuelles.

LÉGUMES

- Crudités pré-préparées, jus de légumes (V8, Oasis), mélange de laitues/choux pré-préparé, soupes maison, légumes congelés, etc.

FRUITS

- Frais, jus 100% pur, congelés, en conserve dans leur jus, compote, séchés, etc.

LAIT & SUBSTITUTS

- Lait vache, lait soya en portions individuelles, yogourt nature, yogourt aux fruits en portions pour apporter, fromage (râpé d'avance), pouding, etc.

METS CONGELÉS :

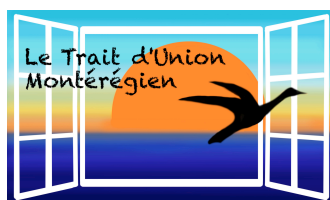
< 10 g de matières grasses par repas(dont maximum 3g de gras saturés et trans); >15 g de protéines par repas; > 2 g de fibres par repas; < 600mg de sodium ; >½ T de légumes.

D'autres recettes et trucs sur
www.harmoniesante.com

Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

www.tumparraine.org



Le Trait d'Union Montérégien
1195, rue St-Antoine, bureau 208
St-Hyacinthe
450 223-1252
www.tumparraine.org



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie est