

LE CHOIX DE L'ÉQUILIBRE, EN ANTICIPANT !



FORMULE PRATIQUE, rapide à préparer, facile à transporter et à manger à l'extérieur...

Le sandwich est compatible avec une alimentation saine et équilibrée, à condition de bien choisir ce que l'on y met et de prendre le temps de le manger.



LA BASE GLUCIDIQUE (LE FÉCULENT) : CHOISIR DU PAIN COMPLET OU AUX CÉRÉALES, PLUS RICHE EN FIBRES OU DU PAIN TRADITION



LA SOURCE DE PROTÉINES : VARIER LA GARNITURE DU SANDWICH AVEC UNE BASE DE POULET MARINÉ, THON, MAQUEREAU, SARDINES AU CITRON, CREVETTES, SAUMON FUMÉ, BÂTONS DE SURIMI, JAMBON DE PORC OU DE DINDE, RESTE DE VIANDE FROIDE, BACON, OEUF DUR...



LA SOURCE DE PRODUIT LAITIER : AJOUTER DU FROMAGE DANS LE SANDWICH OU TERMINER LE REPAS PAR UN YAOURT



FAVORISER LES SANDWICHS «**FAIT MAISON**» CAR CEUX TOUT PRÊTS TYPE «THON MAYONNAISE» CONTIENNENT PLUS DE MAYONNAISE QUE DE POISSON, AINSI QUE LES SANDWICHS À BASE DE CHARCUTERIES GRASSES (PÂTÉ, RILLETES, SAUCISSON).



LA SOURCE DE FIBRES (LES LÉGUMES VERTS) : ACCOMPAGNER LE SANDWICH DE TOMATES CERISE, BÂTONNETS DE CONCOMBRE OU CAROTTE, RADIS, BOUQUETS DE CHOU-FLEUR... SELON LA SAISON. LES LÉGUMES CRUS PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS NATURE, OU À PART, ASSAISonnés D'UNE VINAIGRETTE



LA SOURCE DE FIBRES (LES FRUITS) : AJOUTER UN FRUIT DE SAISON EN FIN DE REPAS POUR AUGMENTER L'APPORT DE FIBRES ET ATTEINDRE LA SATIÉTÉ



L'HYDRATATION : L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE À NOTRE CORPS



POUR LA NOTION DE **PLAISIR** «PIQUE NIQUE» ET SELON LES ENVIES, PRÉPARER UN PETIT RÉCIPENT DE CHIPS



5 IDÉES DE PANIER REPAS

Objectif : zéro déchet !



SALADE DE BLÉ AU POULET

LES INGRÉDIENTS DE LA SALADE :
BLÉ, TOMATES CERISE, POMME, EMMENTAL
COUPÉ EN DÉS, POULET FROID, VINAIGRETTE À
L'HUILE DE COLZA

QUELQUES BÂTONNETS DE CONCOMBRE

UNE COMPOTE SANS SUCRE AJOUTÉ

SALADE DE RIZ FAÇON CANTONNAIS

LES INGRÉDIENTS DE LA SALADE :
RIZ, OIGNON, CAROTTE, PETITS POIS, OMELETTE
COUPÉE EN DÉS, VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE
CIDRE

UN MORCEAU DE CANTAL

QUARTIERS DE FRUITS DE SAISON

SALADE DE BOEUF FROID CANADIENNE

LES INGRÉDIENTS DE LA SALADE :
SALADE VERTE BIEN CROQUANTE, RÔTI DE
BOEUF CUIT COUPÉ EN LAMELLES, HARICOTS
VERTS, DÉS DE MIMOLETTE, TOMATES CERISE,
QUELQUES PETITS CROUTONS DE PAIN,
VINAIGRETTE MOUTARDÉE

UN MUFFIN AUX POMMES

QUARTIERS DE FRUITS DE SAISON

SALADE DE FARFALLES NIÇOISE

LES INGRÉDIENTS DE LA SALADE :
FARFALLES, HARICOTS VERTS, DÉS DE
TOMATES, THON AU NATUREL, OEUF DUR,
VINAIGRETTE À L'HUILE D'OLIVE ET QUELQUES
OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES

UN YAOURT AU SUCRE DE CANNE

QUARTIERS DE FRUITS DE SAISON

LE WRAP JUNIOR

LES INGRÉDIENTS DE LA SALADE :
TORTILLA DE BLÉ, HOUMOUS MAISON OU
ACHETÉ, FINES TRANCHES DE GOUDA, CAROTTES
RÂPÉES, RONDELLES DE CONCOMBRE, PETITES
LAMELLES DE POIVRON

UN FROMAGE BLANC NATURE

QUARTIERS DE FRUITS DE SAISON

POUR PLUS DE CONSEILS ET D'INFORMATIONS



YOUTUBE « ASSO DPSP »

