

Guide pour créer des collations et des repas sains au travail



Déjeuner

Chaque exemple comprend un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (produits céréaliers, lait et substituts, fruits et viandes et substituts).

Pita-déjeuner : un pain pita Morning Rounds d'Ozery Bakery, un bâtonnet de fromage ou une rondelle de fromage Babybel et un fruit

Gruau : un sachet de gruuu instantané, un contenant de lait de 250 ml et un contenant de fruits ou de compote de pommes en portion individuelle (sans sucre ajouté)

Barre granola : une barre granola (Kashi ou Boîte à lunch Val Nature), une boisson au yogourt iögo Nomad ou YOP (200 ml), des amandes ou noix de Grenoble non salées (Aliments en vrac) et des fruits séchés (Aliments en vrac)

Parfait au yogourt : un parfait au yogourt (comptoir à salades) et des amandes ou noix de Grenoble non salées (Aliments en vrac)

Dîner

Chaque exemple comprend un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien (produits céréaliers, lait et substituts, fruits et légumes et viandes et substituts).

Sandwich de viande de charcuterie et salade : un pain Kaiser de blé entier (Boulangerie), de la viande de charcuterie maigre tranchée (poulet, dinde ou jambon), une salade de légumes de la Charcuterie (repas chauds) (p. ex., chou frisé arc-en-ciel, salsa à la mangue, brocoli avec noix de cajous épicées) et un contenant de lait de 250 ml

Fromage et craquelins : des craquelins de blé entier, un bâtonnet de fromage ou une rondelle de fromage Babybel, de la viande de charcuterie maigre tranchée (poulet, dinde ou jambon) et une portion de mini-carottes en sac

Chili et salade : des Haricots et bœuf style chili PC ou un bol de Chili végétarien PC, une trousse à salade (Fruits et légumes) ou une salade préparée (comptoir à salades), un petit pain de blé entier (Boulangerie) et un contenant de lait de 250 ml

Hummus et pain pita : un petit pain pita de blé entier, un contenant Mini hummus PC, une portion de pois sucrés en sac et un yogourt

Soupe et salade : un bol de soupe PC Menu bleu ou Campbell's, des craquelins de grains entiers, un bâtonnet de fromage ou deux rondelles de fromage Babybel et une trousse à salade (Fruits et légumes) ou une salade préparée (comptoir à salades)

Salade de thon : une conserve de thon assaisonné (Clover Leaf ou sans nom), une trousse à salade (Fruits et légumes) ou une salade préparée (comptoir à salades), un petit pain de blé entier (Boulangerie) et un contenant de lait de 250 ml

Poulet rôti et légumes : ¼ de poulet rôti de la Charcuterie (repas chauds) sans la peau, des légumes d'accompagnement (p. ex., rapini épicé, courge musquée rôtie ou légumes grillés) de la Charcuterie (repas chauds), une salade à base de grains de la Charcuterie (repas chauds) et un yogourt

Repas pour le micro-ondes et légumes : un repas surgelé pour le micro-ondes en portion individuelle (recherchez ceux avec des étoiles du Guide-étoiles), des légumes d'accompagnement (p. ex. rapini épicé, courge musquée rôtie ou légumes grillés) de la Charcuterie (repas chauds) et une boisson au yogourt iögo Nomad ou YOP (200 ml)

Bouchées : une collation du comptoir à salades et des mini concombres

Collations

Chaque exemple comprend un aliment de deux ou trois des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien

Mélange du randonneur (Aliments en vrac – créez votre propre mélange ou achetez un mélange préparé)

Une boisson au yogourt iögo Nomad ou YOP (200 ml) et une barre granola

Un fruit et un bâtonnet de fromage ou une rondelle de fromage Babybel

Une conserve de thon assaisonné (Clover Leaf ou sans nom) et des craquelins de grains entiers

Bretzels multigrains PC Menu bleu et noix non salées (Aliments en vrac)

Un contenant Mini hummus PC et des craquelins de grains entiers

Salade de légumes ou à base de grains (p. ex., taboulé libanais, riz avec amandes et gourganes, couscous perlé turc) de la Charcuterie (repas chauds) et un fruit

Parfait au yogourt (comptoir à salades)

Quelle quantité dois-je manger?

Utilisez ce guide pratique sur les portions :

Grains et féculents : une portion équivaut à la taille de votre poing.

Viandes et substituts : une portion de viande équivaut à la taille de la paume de votre main ou d'un jeu de cartes et une portion de noix ou de graines équivaut à une petite poignée (¼ tasse).

Légumes : doivent remplir vos deux mains.

Lait et substituts : une portion de yogourt de la taille d'une balle de tennis, 1 tasse de lait écrémé ou un morceau de fromage gros comme le bout de vos deux pouces



Les lunchs au travail : astuces pour vous faciliter la tâche

- ✓ Investissez dans des contenants en plastique dans lesquels vous pourrez conserver des aliments de différentes tailles.
- ✓ Préparez votre lunch la veille, avant de ranger la planche à découper qui a servi au souper!
- ✓ Un peu de préparation le dimanche facilite les repas pour le reste de la semaine! Remplissez des contenants de fruits et de légumes coupés ou d'autres aliments que vous pourrez ajouter à vos dîners et collations sains pendant quelques jours.

Sources des photos :

http://lifecdn.dailyburn.com/life/wp-content/uploads/2015/08/1_Lunchbots.jpg

<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT793nDQ4uECZvn8DrrTclHTdpSawEpicctz5L0jwLWd-Zi7q-2HtYLIA>

Avez-vous des questions sur la nutrition?
Réservez une consultation **gratuite** ou une visite d'épicerie éducative avec votre diététiste en magasin, Gabrielle Robichaud Dt.P., au (506) 479-4830 ou à gabrielle.robichaud@loblaw.ca.