

Quelques idées pour la boîte à tartines



Pain complet avec humus et carotte, kiwi, melon, quelques chips allégés, un biscuit au chocolat, un yaourt à boire.



Pain de seigle complet au jambon de dinde et fromage, une prune, une tranche de melon, un petit gâteau de riz, un gros morceau de fromage, de l'eau.



Mini pitta avec salade et oeuf, yaourt allégé ou fromage frais, une salade fruits, une barre de céréales, un berlingot de jus de fruit sans sucre ajouté.



Petit pain multi-céréales avec fromage et salade, une poire, une tranche de pain d'épices, un bâtonnet de fromage, un jus de pomme.



Pâtes avec dés de poulet, salade de maïs et tomates cerise avec un peu de mayonnaise allégée, une pomme, une madeleine, un yaourt à boire aux fruits, un mini cheddar (à langer en dernier pour conserver des dents saines).



Baguette au thon et concombre, triangle de fromage, un petit paquet de noix et raisins secs (mendiant), un paquet de 3 biscuits, une bouteille d'eau minérale.



Salade de pâtes avec crevettes, bâtons de carotte, fromage frais, galette de riz soufflé, jus de fruits.



Baguette aux oeuf, tomate et épinards frais, morceaux de pomme, bretzel au fromage, mini gâteau roulé au chocolat, lait demi écrémé.



2 petits pains complets garnis de fines tranches de jambon et de tomate, une banane, un mini muffin myrtille, un milkshake chocolat/fraise.

OU ENCORE...

Un croissant avec salade de crabe, une mandarine, une petite boîte de raisins secs, un yaourt à boire

Du taboulé, 1 samosa à l'agneau,
quelques grains de raisin, de l'eau

L'équilibre alimentaire et la santé

Les combinaisons de produits alimentaires dans ces boîtes à tartines reposent sur l'équilibre alimentaire. Cette notion suppose les cinq familles alimentaires différentes et leur proportion idéale au sein d'un régime alimentaire équilibré. Chaque boîte à tartines comporte des éléments de chaque famille alimentaire, à peu près dans les proportions idéales.

Si certains aliments sont, certes, moins utiles que d'autres, c'est toutefois la qualité de l'alimentation dans sa globalité qui est importante pour conserver la santé.

Quelques idées pour des casse-croûte sains

Une pomme, une banane, quelques lychees, un kiwi, quelques fraises, une mandarine, quelques raisins, quelques raisins secs, des jeunes carottes, des bâtons de céleri, un petit pain au lait, un muffin aux fruits, une crêpe bretonne, une brioche de groseille, un gâteau aux pommes, un gâteau de carotte, du pain d'épice, un cake aux fruits, un yaourt aux fruits ou du lait aromatisé aux fruits, des biscuits de flocons d'avoine aux raisins secs, des cookies ou une galette, des fruits secs, des sticks de pain et du fromage allégé, de la pastèque, une mousse de fruits ou une boisson au jus de fruits, une barre de muesli, des carottes et des tomates cerise.