

# Déjeuner sur le pouce

## Salade composée

- Doit contenir une source de féculent : pâtes, riz, semoule. Sinon, veillez à avoir un petit pain individuel
- Doit contenir une source de protéine : poulet, jambon blanc, thon, œuf
- S'il y a peu de légumes, complétez avec des crudités : tomates cerises, radis, carottes



## Sandwich

Fait maison ou acheté, un sandwich peut être complet et équilibré en privilégiant :

- Le poulet, le jambon blanc, les œufs, le thon ou le saumon
- Les crudités
- La moutarde, les cornichons
- Le pain complet ou aux céréales



## Plat préparé

Pour un apport nutritionnel correct et pour tenir jusqu'au soir, vérifiez sur l'étiquette :

- Energie : entre 120 et 150 kcal / 100g
- Lipides (graisses) : moins de 5g / 100g
- Glucides (féculents) : plus de 10g / 100g
- Protéines : plus de 7g / 100g
- Sel : moins de 1.2g / 100g



## Dessert

- Fruits ou compote sans sucres ajoutés
- Yaourt ou fromage blanc ou petits suisses



## Boisson

- Eau

