

Ma boîte à lunch santé (la capsule de la nutritionniste Linda Houle-Robert):

Conseil : Remplacer les fameux 'Lunchables' ou encore 'Lunch Mate Stakers' avec une version plus santé fait à la maison. Offrez un contenant à plusieurs compartiments contenant des aliments riches en antioxydants tels que des crudités (carottes, céleri ou poivrons) avec du humus et des tranches de pita à blé entier ou multigrains.

Bénéfice santé : Des poivrons sont riches en vitamine C, des carottes offrent de la bonne vitamine A, le céleri est plein de fibres et les concombres offrent de la vitamine E, mais saviez-vous que des 'Lunch Mate au jambon' sont riches en sodium ET en gras saturés? Un petit contenant contient 830 mg de sodium et 16 g de gras saturés. Imaginez que le niveau de sodium pour une portion devrait être entre 0 et 200 mg. Optez alors pour des 'Lunchables' fait à la maison avec des aliments naturels et sains afin d'éviter les ingrédients cachés dans les boîtes qui sont absolument nuisibles à la santé.