

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

Conseil : Moutarde ou mayonnaise? Oui, la moutarde est meilleure pour la santé, mais si votre enfant préfère la mayonnaise, optez pour la mayonnaise de marque Hellman's avec de l'huile d'olive.

Bénéfice santé : Évitez la version légère, car on a ajouté plus de sucre. Je recommande souvent d'utiliser la moitié de ce que vous utiliseriez normalement de la mayonnaise et d'y ajouter de l'huile d'olive. Une autre suggestion est d'étendre des tranches d'avocat ou de l'humus.