

Idées composition « lunch box »

Assaisonnement : 2 cuill à soupe de vinaigrette ou sauce fromage blanc ou yaourt. Pensez aux herbes aromatiques, aux épices, aux graines (courge, tournesol, sésame, pavot), à la superlevure (probiotiques), au germe de blé... pour donner de la couleur, de la saveur et prendre du PLAISIR !!

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riz, maïs ▪ Boîte de maquereaux ou sardines à la tomate, au vin blanc/aromates, à l'huile d'olive ▪ Concombre | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentilles ▪ Jambon blanc ▪ Tomates ▪ Cubes de fromage frais |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Boulgour ▪ Œuf dur ▪ Betterave et salade verte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Graine de couscous ▪ Pois chiche ▪ Jeunes pousses salade + morceaux de radis ▪ Morceaux d'orange |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pâtes de blé ▪ Thon nature en boîte ▪ Haricots Verts + tomates cerises | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pâtes de riz ▪ Crevettes ▪ Carottes râpées ou cuites à la vapeur <p>Sauce soja + huile de sésame pour une saveur d'Asie</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quinoa ▪ Tofu ou émincé de poulet ▪ Brocolis cuits et poivrons rouges crus ou cuits | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pomme de terre ▪ Œuf mollé ▪ Avocat et endives |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pâtes ▪ Émincé de poulet cuit ▪ Courgettes revenues à la poêle ou cuites à la vapeur + salade verte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mélanges céréales ▪ Fromage frais de chèvre ▪ Aubergines cuites en lamelles au four |