

Une boîte à lunch saine pour le travail c'est possible !



Une alimentation saine facilite le regain d'énergie, aide à mieux se concentrer et permet de rester en santé.

Pour de l'énergie au travail: conseils pratiques pour une boîte à lunch.

Dans la boîte à lunch, on retrouve

Aliments

- Des légumes et des fruits
- Des aliments à grains entiers
- Des aliments protéinés

Compléments

- Breuvage
- Dessert
- Collations

Varier les plats principaux avec :

Sandwich



Pain tranché, bagel, tortilla, pita, kaiser, ciabatta

- Tortilla de blé entier + poulet + laitue + tomate + trempette tzatziki
- Pain tranché multigrains + œufs + laitue + céleri + mayonnaise

Salades



Riz, pâtes, couscous ou légumes avec des aliments protéinés

- Riz brun + haricots rouges + maïs en grains + tomate en dés + oignon vert haché + fromage féta émietté
- Couscous + lentilles + pomme, raisins secs + céleri + yogourt nature

Repas chaud ou froid

- Riz au thon et aux légumes
- Pâté chinois
- Légumineuses ou poissons en conserve



Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Les légumes et fruits

En accompagnement ou collations



- Crudités avec une trempette
- Salade de légumes
- Soupe ou potage
- Pomme, banane ou orange
- Melons ou petits fruits



Desserts nutritifs

- Varier les fruits : entiers, en morceaux
- Favoriser des desserts à base de lait ou de boisson végétale (yogourt, tapioca, pouding)
- Rechercher les grains entiers (muffins, galettes)



Trucs

- Cuisiner le plus possible pour réduire le coût de l'épicerie.
- Doubler vos recettes pour en avoir pour les lunches. Congeler les surplus.
- Repérer les aliments en rabais et faire des provisions.

Breuvages

Favoriser l'eau comme premier choix



- Avoir une bouteille d'eau (gourde) réutilisable.
- Boire régulièrement des gorgées d'eau.
- Au besoin, ajouter du lait ou des boissons végétales natures pour compléter le repas.



Collations



- Mélange de noix et fruits séchés
- Fruits et fromage
- Craquelins ou pitas de grains entiers avec de l'hummus
- Pois chiches grillés

Le rôle des collations est de refaire le plein d'énergie, particulièrement quand le travail physique est intense.

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Conservation des aliments

Pour des aliments à la bonne température, utiliser :

- Des blocs réfrigérants (*ice pack*) pour les aliments froids. Vous pouvez en utiliser plusieurs, au besoin.
- Des contenants isothermes (*thermos*) pour les aliments chauds. Voir notre [vidéo pour l'utilisation](#).
- Des contenants compatibles au micro-ondes.
- Au besoin, consulter: [Précautions pour les boîtes à lunch](#)



Entretien

- Nettoyer la boîte à lunch, la bouteille d'eau (gourde) et les contenants avec de l'eau chaude et du savon chaque jour.
- Les aliments qui doivent être gardés froids ou chauds et qui sont restés toute la journée dans la boîte à lunch ne devraient pas être mangés. Vous pouvez les composter.



Suggestions

- [20 idées pour varier vos sandwiches](#)
- [Des lunchs pour une rentrée](#)
- Vidéo [Idées de lunchs](#)
- Vidéo [Soupe en pot](#)
- [10 soupers à doubler pour mettre dans le thermos](#)
- [10 recettes testées et approuvées pour le thermos](#)



Cet outil ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé
publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale