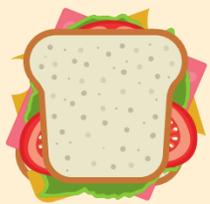


Mon pique nique équilibré

Les différentes composantes :



Sandwich avec féculents + protéines

+



Crudité en entrée (légumes) ou en dessert (fruit)

+

ou

-



Pour le plaisir et la tradition mais pas indispensable

ou



Salade de riz/pâtes ou taboulé = féculents + protéines + crudités

+

ou

-



Pour le plaisir et la tradition mais pas indispensable

+



Fruit cru ou cuit

+ indispensable



Produits laitiers



eau

sandwich ou salade à base de protéines

- Thon
- Poulet
- Jambon (porc, dinde, poulet)
- Oeuf ou Fromage (végétarien)

1 portion de crudités

- Fruit frais de saison

Ou

• Légumes à croquer :

- Tomates cerises
- Radis
- Bâtonnets de carottes
- Chou fleur
- Concombre

1 produit laitier

- Yaourt à boire ou en tube transportable
- Fromage facile à transporter: babybel®, kiri®, petit Louis®, ficelo®

Idée sandwich

- Baguette tradition, thon crudités et fromage frais.
- Wrap (pain tortilla aux céréales), poulet, fromage frais et avocat.
- Pain de seigle jambon et beurre.
- Wrap (pain tortilla), mozzarella, roquette, tomate et pesto.
- Pain complet œuf dur et tomate à la vinaigrette.

Idée salade

- Taboulé oriental au poulet.
- Salade thon, riz, œuf et tomates cerises.
- Salade de pomme de terre tomate oeuf dur jambon (cornichons, olives)
- Salade de pâte au pesto, mozzarella et tomate cerise.
- Salade façon taboulé végétarien (falafel + houmous + tzatziki)

Les bonnes combinaisons :

sandwich

- **Sandwich** + légumes à croquer + yaourt à boire **ou** fromage + eau
- **Sandwich** + légumes à croquer + chips + yaourt à boire + eau
- **Sandwich** + fromage + fruit frais + eau
- **Sandwich** + chips + fromage + fruits frais + eau

salade

- **Salade** + pain et fromage + fruit cuit + eau
- **Salade** + pain et fromage + fruit frais + eau
- **Salade** + chips + yaourt à boire **ou** fromage + fruit frais **ou** fruit cuit + eau



Dans le cadre d'une activité sportive peu de temps après le repas, les matières grasses sont à limiter pour faciliter la digestion --> éviter les chips