

BOÎTE À LUNCH 101

C'est la rentrée des classes. Le casse-tête quotidien de la boîte à lunch vous décourage? Si la planification vous semble complexe, sachez que la préparation de repas sains n'est toutefois pas ardue. Un lunch bien équilibré doit comprendre un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires: produits céréaliers, fruits et légumes, viandes et substituts, et lait et substituts. À ce repas principal, on joint deux collations saines.

Pour qu'une collation soit soutenante et qu'elle fournisse de l'énergie, elle doit être composée d'une source de protéines et de glucides. Ainsi, des crudités et du fromage, un yogourt à boire ou encore une barre tendre contenant des fibres et peu de sucre, combinée à un verre de lait, sont tous des choix gagnants. Finalement, vous pouvez ajouter un breuvage tel qu'un jus de fruit 100 % pur, un jus de légumes, une boisson de soya ou encore du lait. N'oubliez pas de joindre une bouteille d'eau fraîche à la boîte à lunch, question d'assurer une hydratation adéquate à vos enfants.



QUAND BOISSON GLACÉE RIME AVEC VIRAGE SANTÉ

Qui ne connaît pas la fameuse Slush Puppie? Jeunes et moins jeunes dégustent depuis maintenant plus de 35 ans ces boissons glacées de toutes les saveurs. Pour satisfaire une clientèle soucieuse de sa santé, la compagnie Slush Puppie a lancé un produit qui répond aux critères de nutrition établis par le programme Visez santé. Cette fameuse barbotine est entièrement faite de jus de fruits et ne renferme aucun sucre ajouté ni édulcorant artificiel. C'est une excellente source de vitamines C et B1, et de folates. On peut déguster la Slush Puppie Plus dans les arénas, les hôpitaux et même dans les écoles. En effet, il s'agit de la première boisson glacée conforme à la Politique-cadre sur les saines habitudes de vie du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec. Offert en six saveurs différentes.



SAVEZ-VOUS PLANTER DES CHOUX?



Le chou de Bruxelles est le seul de la famille des choux qui doit être mangé cuit. Tout comme les autres choux, il se récolte vers la fin du mois d'août. Les choux de Bruxelles n'apportent que très peu de calories. Ils sont riches en vitamine K, nécessaire à la fabrication des protéines qui jouent un rôle dans la coagulation sanguine. De plus, ils présentent une forte teneur en potassium, qui facilite la contraction des muscles, et ils sont reconnus pour leurs propriétés anticancéreuses. Bien des études ont démontré qu'une consommation régulière de choux pouvait réduire significativement le risque de souffrir de certains cancers, notamment le cancer du poumon et du système gastro-intestinal. Découvrez le bon goût des choux de Bruxelles et profitez de tous ses bienfaits!

Ne manquez pas les chroniques d'Isabelle Huot les lundis dans *Le Journal de Montréal* et à *Salut, bonjour!* à 8 h 30 à TVA. On peut écouter ses conseils sur la Webtélé: www.conseilsnutrition.tv. Pour une consultation avec Isabelle Huot ou son équipe, contactez la clinique Kilo Solution au 514 761-KILO.