



Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes

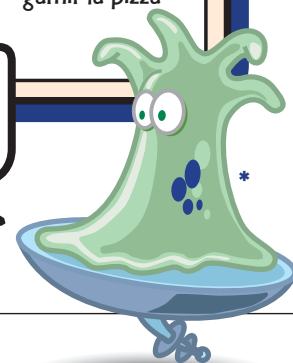


Nom : _____



	Menu de dîner	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Lundi	Reste de lasagne accompagné de bâtonnets de légumes, d'une pomme et de lait au chocolat	Bâtonnets de carottes et de céleri, pomme et sauce tomate dans la lasagne	Lasagnes	Fromage plus faible en matières grasses dans la lasagne et lait au chocolat plus faible en matières grasses	Viande hachée ou haricots dans la lasagne
Mardi	Wrap aux grains entiers farci de dinde et de légumes accompagné d'une poire et d'une boisson au yogourt	Laitue, concombre et poivron en lanières et poire	Wrap aux grains entiers	Boisson au yogourt plus faible en matières grasses	Tranches de dinde rôtie
Mercredi	Soupe alphabet aux légumes et aux haricots accompagnée de craquelins aux grains entiers, d'un yogourt aux fruits et d'eau	Soupe à base de légumes	Nouilles alphabet dans la soupe et craquelins aux grains entiers	Yogourt aux fruits plus faible en matières grasses	Haricots dans la soupe
Jeudi	Salade au thon ou aux oeufs servie sur une tranche de pain de blé entier rôtie accompagnée d'un morceau de fromage et d'un jus de fruits à 100 %.	Carottes et courgettes râpées dans la salade au thon ou aux oeufs et berlingot de jus de fruits à 100 %	Mincés tranches de pain de blé entier rôties, avec un couteau en plastique pour y étendre la salade	Fromage plus faible en matières grasses	Thon ou oeufs à la coque dans la salade
Vendredi	Mini pizza faite maison sur moitiés de muffin anglais aux grains entiers, accompagnée d'une coupe de salade de fruits et de lait	Sauce tomate et légumes hachés pour garnir la pizza et coupe de salade de fruits dans leur jus	Muffin anglais aux grains entiers	Fromage plus faible en matières grasses râpé pour garnir la pizza et lait plus faible en matières grasses	Morceaux de poulet rôti (ou une autre viande maigre) pour garnir la pizza

Le saviez-vous ? Les meilleurs dîners contiennent des aliments des quatre groupes alimentaires. Visez l'équilibre !



Pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains, visitez les sites www.missionnutrition.ca et www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Le programme **MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents **MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.

* © 2008, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.