

Ma boîte à lunch santé :

Mme Linda Houle Robert, nutritionniste, nous rédigera une capsule santé tous les mois.

Conseil : Remplacer le sandwich « au bologna » ou « poulet mock » avec un sandwich au poulet maigre grillé ou à la dinde.

Bénéfice santé : un tel changement de viande, assure une réduction de 14g de gras et si vous ajoutez une feuille de laitue romaine au sandwich, vous ajoutez automatiquement des fibres et du fer. Bon appétit.