

N'ARRIVEZ PAS APRÈS LA CLOCHE

PRÉPAREZ LA BOÎTE À
TARTINES **LE SOIR**
ET METTEZ-LA DANS LE
RÉFRIGÉRATEUR



1

BASIQUES

PRÊT EN PEU
DE TEMPS:

- PAIN, PISTOLETS, WRAPS, BAGELS
- NOIX, FRUITS SECS
- OLIVES, CORNICHONS
- FROMAGE
- CHARCUTERIE, FILET DE POULET OU DE DINDE



- TOMATES CERISES, RADIS, SALADE, ROQUETTE,...
- FRAMBOISES, MÛRES, RAISINS,...
- POMMES, POIRES, BANANES, ABRICOTS,...

UNE BONNE DOSE DE **VITAMINES**
EN UN RIEN DE TEMPS...



2

POURQUOI PAS LE FAIT MAISON?



UTILISEZ LES RESTES
DE LA VEILLE OU PRÉPAREZ UNE
DOUBLE PORTION
ET GARDEZ-LA POUR LE LUNCH:

- SALADE DE PÂTES, DE POMMES DE TERRE,
DE COUSCOUS
- SALADE DE FRUITS
- QUICHE
- OMELETTE
- CAKE



3

DEMANDEZ DE L'AIDE

À VOTRE ENFANT



LAISSEZ-LE CHOISIR
LUI-MÊME PARMIS
PLUSIEURS OPTIONS ET
APPRENEZ-LUI
COMMENT FAIRE

4

N'oubliez pas
le sac
isotherme



+ ÉLÉMENT
RÉFRIGÉRANT
/ GLAÇONS
RÉUTILISABLES

ET POUR LA
SOUPE...
LE THERMOS!



Ce memo a été réalisé par des diététiciens et vous est offert par Nestlé

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

