

Pour vous aider, voici quelques exemples de pique-nique déjà pensés pour vous !



Salade composée

Quinoa, œufs durs, tomates, carottes râpées, sauce yaourt, ciboulette

Dessert

Compote + 2 biscuits



Bâtonnets de légumes avec un sauce yaourt / menthe

Carottes, poivrons, radis, champignons

Sandwich club

Pain de mie, jambon, lamelles d'emmental

Dessert

Compote à boire



Wrap :

Avocat, fromage de chèvre, salade verte, thon en boîte, aneth

Dessert

Pomme

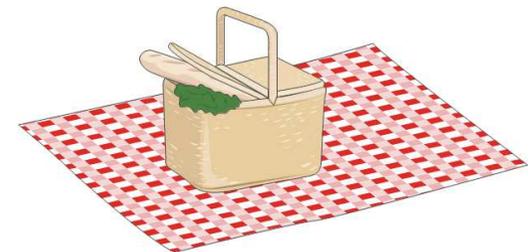
- ❖ Pensez à transporter votre repas dans une glacière
- ❖ Pour faciliter le transport, vous pouvez emballer vos préparations ou les mettre dans des boîtes.



Livret réalisé par Tiffany Gasq - diététicienne nutritionniste



Comment composer un pique-nique équilibré ?





★ **Protéines :**

Blanc de poulet, jambon cuit, saumon fumé, thon ou saumon en boîte, œufs durs, miettes de crabe, anchois, sardines, ...



★ **Féculent :**

Pain, galette, riz, pâtes, quinoa, boulghour, haricots rouges, pois chiche, lentilles vertes ou corail, semoule, pomme de terre, blé, ...



★ **Produit laitier :**

Fromage (pour garnir votre salade par exemple), yaourt, yaourt à boire, sauce au yaourt ...

★ **Fruits :**

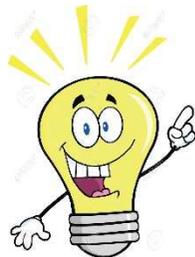
Salade de fruit, compote, fruits crus, ...



**Pour un pique-nique équilibré,
choisissez un aliment par étoile**

Pour ajouter du goût :

Herbes aromatiques vinaigrette épicées, olives, pignons, noix, amandes, ...



N'oubliez pas d'emporter suffisamment d'eau surtout en cas de forte chaleur et d'activité physique.

A vous de jouer !

