

CRÉATEUR DE SANDWICHS ET LUNCHS GOGO SQUEEZ

Manger équilibré peut représenter un défi pour plusieurs. Imaginez quand vient le temps de préparer les lunchs pour les enfants. Avec l'aide de ce créateur de sandwich et de lunch, vous y verrez plus clair. Il vous suffit de choisir un type de pain, une protéine, des légumes ainsi qu'un condiment. Ensuite, il ne vous suffira qu'additionner les calories afin de vérifier si votre combinaison est une combinaison gagnante. **On vise un total < à 500 calories.**

PAIN	PROTÉINES	LÉGUMES	CONDIMENTS	BREUVAGE	DESSERT	TOTAL
Pain mollet (français) 105 calories	+ 75 g de jambon (très maigre, <5% de matières grasses) 80 calories	+ ½ tasse de courgettes (zucchini) grillées 10 calories	+ 15 ml (1 cuillère à soupe) de fromage à tartiner 35 calories	+ Eau (à volonté) 0 calorie	+ 1 collation aux fruits GOGO SQUEEZ 60 calories	=
Pain naan (1/4) 126 calories	Pour une option végétarienne : 100 g de yogourt grec nature 58 calories	1 tasse de laitue romaine/frisée/iceberg 10 calories	15 ml (1 cuillère à soupe) de ketchup 15 calories	125 ml de jus 100% vrais fruits 59 calories	1 fruit frais (pomme, orange, nectarine, pêche) 72 calories	
1 tranche de pain blanc commercial 66 calories	75 g de poitrine de poulet (cuit) 119 calories	½ tomate ou 6-8 tomates cerise 15 calories	15 ml (1 cuillère à soupe) de mayonnaise à base de tofu 49 calories	125 ml de jus de tomate 22 calories	1 yogourt en tube 50 calories	
1 tranche de pain de blé 67 calories	75 g de poitrine de dinde fumée 60 calories	Mini-carottes (8 carottes) 28 calories	15 ml (1 cuillère à soupe) de mayonnaise réduite en gras 57 calories	125 ml de jus de carotte 49 calories	1 morceau de fromage (30 g - 1 once) 121 calories	
½ pita 82 calories	75 g de thon en conserve dans l'eau, égoutté 96 calories	9 radis rigolos 6 calories	15 ml (1 cuillère à soupe) de mayonnaise régulière 101 calories	1 petit berlingot de lait, 1% de matières grasses 108 calories	1 paquet de tofu dessert 90 calories	
1 tranche de pain de seigle 83 calories	100 ml de purée de pois chiches 114 calories	Cornichons (3 moyens) 21 calories	15 ml (1 cuillère à soupe) d'hummus 24 calories	Boisson de soya, enrichie, toutes saveurs 110 calories	1 pouding instantané 110 calories	
Tortilla (petit ou 15 cm de diamètre) 104 calories	2 gros œufs bouillis à la coque 141 calories	1 tasse de brocoli/chou-fleur 32 calories	15 ml (1 cuillère à soupe) de moutarde 9 calories	1 boîte de 240 ml d'eau de coco 45 calories	1 poignée de fruits séchés (2 cuillères à soupe) 48 calories	

Par exemple, si vous choisissez de composer le lunch suivant:

½ pita garni de courgettes grillées et de 75 g de thon en conserve auquel on ajoute 15 ml de mayonnaise à base de tofu. Servez des mini-carottes et des radis rigolos en guise de crudité. Pour terminer le repas, ajoutez une compote **GOGO SQUEEZ** comme dessert. Comme breuvage, optez pour un berlingot de lait. Le total se chiffre alors à 439 calories, ce qui est optimal pour un lunch.

