

MON GUIDE DE LA BOÎTE À LUNCH

Pour commencer

1. Lis les listes d'aliments qui figurent dans les tableaux ci-dessous. Mets un crochet à côté des aliments que tu aimes manger.
2. Utilise l'espace fourni pour ajouter les noms d'aliments que tu aimes manger et qui ne figurent pas dans les listes.

LÉGUMES ET FRUITS

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Betteraves | <input type="checkbox"/> Chou vert frisé | <input type="checkbox"/> Pommes |
| <input type="checkbox"/> Poivrons | <input type="checkbox"/> Laitue | <input type="checkbox"/> Compote de pommes |
| <input type="checkbox"/> Brocoli | <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Bananes |
| <input type="checkbox"/> Chou | <input type="checkbox"/> Pois | <input type="checkbox"/> Baies |
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Raisin |
| <input type="checkbox"/> Chou-fleur | <input type="checkbox"/> Épinards | <input type="checkbox"/> Mangue |
| <input type="checkbox"/> Céleri | <input type="checkbox"/> Courge | <input type="checkbox"/> Melon |
| <input type="checkbox"/> Maïs | <input type="checkbox"/> Patate douce | <input type="checkbox"/> Oranges |
| <input type="checkbox"/> Concombre | <input type="checkbox"/> Tomates | <input type="checkbox"/> Pêches |
| <input type="checkbox"/> Haricots verts | | <input type="checkbox"/> Poires |

Autres légumes et fruits que j'aime manger :

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bagels | <input type="checkbox"/> Naan |
| <input type="checkbox"/> Pain | <input type="checkbox"/> Nouilles |
| <input type="checkbox"/> Petit pain | <input type="checkbox"/> Crêpes |
| <input type="checkbox"/> Céréales | <input type="checkbox"/> Pita |
| <input type="checkbox"/> Couscous | <input type="checkbox"/> Riz |
| <input type="checkbox"/> Craquelins | <input type="checkbox"/> Tortillas |
| <input type="checkbox"/> Muffins | |

Autres aliments à grains entiers que j'aime manger :

ALIMENTS PROTÉINÉS

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fromage | <input type="checkbox"/> Haricots |
| <input type="checkbox"/> Kéfir | <input type="checkbox"/> Houmous |
| <input type="checkbox"/> Lait | <input type="checkbox"/> Lentilles |
| <input type="checkbox"/> Yogourt | <input type="checkbox"/> Noix |
| | <input type="checkbox"/> Graines |
| <input type="checkbox"/> Bœuf | <input type="checkbox"/> Beurre de graines, de pois ou de noix |
| <input type="checkbox"/> Poulet | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Œuf | |
| <input type="checkbox"/> Poisson | |
| <input type="checkbox"/> Agneau | |
| <input type="checkbox"/> Porc | |
| <input type="checkbox"/> Gibier | |

Autres aliments protéinés que j'aime manger :

SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS Trempettes Sauce pour salade Ketchup Salsa Fromage à la crème Sauce soya Biscuits

Autres sauces et accompagnements que j'aime manger :