Suggestions Lunch Box

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves
du Lycée Français International





Aliment type sandwich (Produits céréaliers)





















1-2 choix de fruits

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves
du Lycée Français International




















1-2 choix de légumes

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves
du Lycée Français International









1-2 choix de protéines





















Hommos ou Moutabal







1 choix gras sain

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves
du Lycée Français International













1 choix snack (20-30g)

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves
du Lycée Français International















Pensez à varier la préparation du même ingrédient

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves
du Lycée Français International











Pensez à varier la préparation du même ingrédient

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves du Lycée Français International









Lunchbox

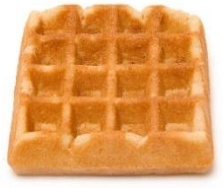
apelfi
Amicale des Parents d'Elèves du Lycée Français International

1-2 Choix céréaliers











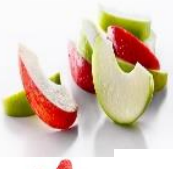

1-2 Choix fruits


















1-2 Choix protéines










1-2 Choix légumes






1 SNACK / 1-2 choix de gras

Lunchbox checklist

apelfi
Amicale des Parents d'Elèves du Lycée Français International

- **Visez la variétée:**










- **Pensez aux portions:**



VS



- **Inclure 6-8 items:**
  - **1 -2 pr. céréaliers + 1-2 fruits + 1-2 légumes + 1-2 protéines + 1-2 snack/gras**