



Votre menu est-il top ?

Déjeuner, vin fromage, BBQ/party, réunion

Offrez une variété d'aliments pour que tous y trouvent leurs plaisirs !

Suggestions générales

- J'offre des **fruits** comme dessert principal
- J'offre des produits céréaliers majoritairement à base de **grains entiers** (pain avec farine intégrale, boulgour, quinoa, etc.)
- Je privilégie les **viandes maigres** comme la volaille et le poisson
- J'offre une alternative **végétarienne** sans friture à base de lentilles, pois chiches, haricots, œufs, fromage et/ou tofu
- J'offre principalement de l'**eau** comme boisson. Si j'offre d'autres breuvages (jus 100 % pur, lait, boisson de soya enrichie, jus de légumes), j'en offre en plus petites quantités.
- Je peux offrir une touche spéciale qui est présentée en petites portions (friture, biscuits, gâteau, tarte, chocolat, muffin, pâtisseries, crème glacée, etc.)
- Je privilégie les aliments **sans agent de conservation**.
- Je choisis des aliments contenant une **petite liste d'ingrédients que je connais**.

Quelques idées pour vous inspirer selon votre événement :

Déjeuner <ul style="list-style-type: none"> ■ Offrir des couronnes de fruits coupés (raisins, melon, pêches, cantaloup, fraises, etc.) ■ Offrir des yogourts 0 à 3.5 % mg sans édulcorant (faux sucre) en petits formats ■ Offrir des fromages coupés en morceaux ■ Offrir du pain à grains entiers de différentes sortes (pain aux noix, aux fruits, etc.) avec accompagnement (ex : beurre arachides) ■ Offrir des mini viennoiseries (touche spéciale) 	Réunion d'association <ul style="list-style-type: none"> ■ Choisir des pizzas sans charcuterie (aux crevettes, extra-légumes, pommes et noix, etc.) ■ Offrir un choix de pizza grains entiers ■ Offrir des trempettes à base de yogourt ■ <1,5 % m.g (ex : avec curry, pesto, ail, concombre, menthe fraîche, etc.) ■ Pour dessert : fruit frais (brochette d'ananas arrosé de jus de lime fraîche et gingembre, ou melon et menthe) ■ Offrir des noix et fruits séchés
BBQ/party <ul style="list-style-type: none"> ■ Offrir des crudités de couleurs variées (tomates cerises, courgettes, champignons, poivrons, concombres, etc.) ■ Privilégier les viandes maigres sans agent de conservation (bœuf haché maigre, saucisse 100 % viande, poisson, dinde hachée, etc.) ■ Offrir des choix de pain burger ou hot dog à grains entiers. Essayer les mini-pains qui peuvent plaire à tous les appétits ! ■ Alternatives végétariennes : saucisse tofu, burger végétarien non frit, grilled cheese, pizza aux légumes, etc. ■ Pour dessert : Offrir des couronnes de fruits coupés avec une sauce au chocolat (touche spéciale) ou des offrir des fruits entiers 	Vin et fromage : <ul style="list-style-type: none"> ■ Offrir des fruits coupés (melon, raisins, fraises, fruits séchés, etc.) ■ Offrir des crudités de couleurs variées (tomates cerises, courgettes, champignons, poivrons, concombres, etc.) ■ Offrir des morceaux de pain tranchés minces ou des biscuits de grains entiers ■ Offrir du fromage : des choix ≤ 20 % matières grasses et une variété de fromage du Québec (ex : St-Paulin léger, oka léger, Saint-Damase léger, le Seigneur de Tilly, etc.) ■ Offrir une variété de vin bio et/ou du Québec