



## 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 :

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