



Capsule des saines habitudes de vie

En panne d'inspiration pour les lunches?

Avec plus de 200 occasions par année, la préparation des lunches peut devenir un vrai supplice pour certaines personnes. Même les aliments préférés peuvent perdre de leur attrait lorsqu'ils reviennent trop souvent au menu. Pas de panique, voici des sites Web qui pourront vous inspirer pour offrir à vos tout-petits et autres membres de votre famille, des repas sains, variés et surtout, facile à concocter.

En un simple clic, il est maintenant facile et rapide de dénicher de nouvelles recettes inspirantes.

Voici quelques suggestions pour faire le plein d'idées !

<http://www.recettes.qc.ca/dossiers/thematiques-culinaires/dossier/repas-froids-pour-la-boite-a-lunch>

<https://www.ricardocuisine.com/le30/boitealunch>

<http://enfantsquebec.com/cuisine/recettes/boites-a-lunch/>

<http://www.extenso.org/article/en-panne-d-inspiration-pour-les-lunchs-voici-quelques-idees>