

# Les fiches pratiques de la Maison

N° 35

« Les repas sandwichs qui donnent du punch ! »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : [administration@mnd35.fr](mailto:administration@mnd35.fr)

[www.mnd35.fr](http://www.mnd35.fr)

## Qu'est-ce qu'il y a dans mon pique-nique ?

Mon sandwich :



Du pain pour l'énergie



Avec un peu de beurre ou mayonnaise



Une tranche de viande, de jambon, 1 œuf ou du poisson pour mes muscles



Un légume, source de vitamines et de fibres pour le bon fonctionnement de mon corps

Je rajoute :



1 produit laitier pour construire mes os



1 fruit pour la vitamine C et les autres



De l'eau

Et de temps en temps, je peux prendre un des aliments qui suivent :



Du pâté ou des rillettes



Des chips



Des biscuits



Du soda...

J'aime ces aliments, mais ils sont trop gras ou trop sucrés pour en manger souvent !

## Mes repas sandwichs préférés

Morceau de baguette + mayonnaise	2 grandes tranches de pain de campagne + beurre	Morceau de baguette + moutarde	Tranches de pain de mie
Tranche de jambon + Feuilles de salade	Fine tranche d'escalope de dinde	Omelette au gruyère	Miettes de thon + rondelles de tomates
1 tomate à croquer	Bâtonnets de carottes	1 ramequin de tomates cerises	Radis roses
1 Babybel©	1 yaourt à boire	Flan pâtissier	Gruyère emballé
1 banane	1 pomme rouge	Jus d'orange	1 compote en tube
Eau			

J'enroule le sandwich dans du papier aluminium ou un film plastique.

Je mets le légume à croquer dans une boîte hermétique que je rapporterai à la maison.

J'enferme aussi les petits fruits dans une autre boîte (cerises, fraises...).

Je mets le tout dans un sac plastique.

Par temps chaud, je glisse aussi dans le sac une petite brique spéciale glacée.

Bon appétit !