



SANDWICHS MAISON

FAIT MAISON
C'EST MEILLEUR
POUR VOUS
ET POUR LA PLANÈTE !

SIMPLE • PRATIQUE • GOURMAND

Des idées faciles à emporter
avec peu ou pas de sucres ajoutés



1 LE JAMBON CRUDITÉS



- Pain tradition
- Jambon blanc*
- Salade
- Tomates
- Concombre
- Un peu de beurre ou fromage frais



✓ Classique ✓ Facile à préparer

2 LE POULET AVOCAT



- Pain complet
- Blanc de poulet*
- Avocat
- Tomates
- Salade



✓ Riche en protéines ✓ Très rassiant

3 LE FROMAGE CRUDITÉS



- Pain aux céréales
- Emmental ou comté
- Tomates
- Concombre
- Salade



✓ Végétarien ✓ Simple et gourmand

4 LE THON FROMAGE FRAIS



- Pain complet
- Thon au naturel
- Fromage frais
- Tomates
- Salade



✓ Riche en protéines

5 LE SANDWICH ŒUF DUR



- Pain complet
- Œufs durs en rondelles
- Salade
- Tomates
- Quelques radis



✓ Économique ✓ Très rassiant

6 LE WRAP FROID JAMBON CRUDITÉS



- Galette de blé
- Jambon*
- Salade
- Carottes râpées
- Concombre
- Fromage frais



✓ Facile à emporter



À RETENIR

Un sandwich maison peut constituer un repas complet lorsqu'il associe :



du pain ou une galette



une source de protéines



des légumes



un peu de matière grasse ou de fromage



Un repas équilibré, sain et savoureux !



Le dextrosé est parfois présent naturellement dans certains produits comme le jambon ou le poulet. En cuisinant vous-même vos sandwiches, vous limitez les sucres ajoutés tout en privilégiant des ingrédients simples et de qualité.

Toujours meilleur que des plats tout prêts !



REJOIGNEZ-NOUS !



juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥