

Ma boîte à lunch santé (la capsule de la nutritionniste Linda Houle-Robert):

Conseil : Remplacer le sandwich au pain blanc avec du pain à grains entiers.

Bénéfice santé : Saviez-vous qu'il y a un total de 30 nutriments manquants au pain blanc dû au raffinement de la farine? De plus, puisqu'il manque des fibres au pain blanc, il se fait rapidement assimiler et fait grimper le taux de glucose sanguin et d'insuline, ce qui peut nuire à la santé. Choisissez un pain à grains entiers pour le sandwich de votre enfant car il contient des fibres, mais aussi de nombreux antioxydants, du magnésium, du fer, de la vitamine E ainsi que des vitamines du complexe B. De nombreuses études ont démontré que la consommation de grains entiers peut réduire les risques de développer certaines maladies par exemples : maladie du cœur, diabète, obésité, voir même certains cancers. La différence alimentaire est immense et l'impact est mesurable sur la santé de votre enfant.

Rechercher les étiquettes de pain *blé entier* plutôt que les appellations : *farine de blé* ou *farine de blé enrichie*. La seule manière de s'assurer de la qualité d'un pain et de prendre le temps de lire l'étiquette.