





## 4 trucs pour ses lunchs du camp de jour

1. Pour garder les aliments au frais, la boîte à lunch doit être isotherme. Cela dit, il faut quand même y glisser des blocs réfrigérants, qu'on place sur les aliments (vu que le froid descend).

Attention: à elles seules, les petites boîtes de jus congelées ne suffisent pas pour garder le lunch au frais quand il fait chaud.

2. La veille, on réfrigère tous les aliments, même les non-périssables comme les craquelins, les muffins, les fruits frais entiers et les poudings en portions individuelles, ils ne



## TESTÉS POUR VOUS

par Isabelle Huot, docteure en nutrition



# LES LAITS ET LES BOISSONS AU CHOCOLAT BONS... OU PAS

La popularité du lait au chocolat ne fait que continuer à croître. On en a tellement vanté les bienfaits pour récupérer après un entraînement que même les adultes en sont friands! Mais, en plus de ces laits traditionnels, les boissons végétales ont aussi la cote auprès du public, soucieux de sa santé. On en a passé 12 au banc d'essai!

