

Teneur en calcium

Idée	1 portion	Teneur en calcium	Conseils	
Lait écrémé en poudre	 1 tasse	300	Ajoutez du lait écrémé en poudre à la préparation de vos pâtisseries maison, en guise de supplément.	
Lait ordinaire ou au chocolat, boisson de soya enrichie	1 tasse	300	Les produits laitiers sont une source importante de calcium.	
Fromage KRAFT (brick, cheddar, mozzarella ou suisse)	60 g*	300	Une portion de 60 g* correspond à un morceau de fromage de la grosseur du pouce.	
Tartinade CHEEZ WHIZ	 ¼ tasse	300	Le goût piquant dont ils raffolent ! Servez avec des triangles de pain pita de grain entier, des mini-carottes et des bâtonnets de céleri.	
Yogurt	¾ tasse	200 à 300	Conservez dans un sac à isolation thermique pour en garder la fraîcheur. Garnissez d'amandes ou de petits fruits pour davantage de saveur.	
Tranches SINGLES	 2	200 à 300	Faites-en des sandwiches ou servez-les telles quelles, en collation.	
Pizza lève-au-four DELISSIO au fromage	1 tranche	200 à 300	Les enfants raffolent de la pizza froide comme petit déjeuner ou dîner.	
DÎNER KRAFT Macaroni et fromage, cuit	 1 tasse	100 à 200	Versez-le dans un pot isolant avec un peu d'eau bouillante pour délayer la sauce.	
Fèves au lard	1 tasse	100 à 200	Réchauffez-les et versez-les dans un pot isolant. Servez avec des craquelins de grains entiers.	
Pouding instantané JELL-O préparé	 ½ tasse	100 à 200	Ajoutez un peu de lait écrémé en poudre au lait avant de mélanger, en guise de supplément.	
Crème de champignons préparée	1 tasse	100 à 200	Ajoutez-y des légumes cuits pour une soupe-repas complète.	
Gaufre congelée	 1	50 à 100	Faites griller et enveloppez de papier d'aluminium. À l'heure du lunch, les enfants peuvent la manger froide avec une trempette dessert.	
Crêpe (à partir d'un mélange auquel on a ajouté)	1	50 à 100	Garnissez de tartinade CHEEZ WHIZ ou de confiture et conservez dans un sac de plastique.	

