

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

**Conseil** : Remplacez le fameux yogourt aux fruits avec un yogourt nature fait à la maison et sucré naturellement avec des petits fruits frais comme des bleuets et des fraises. Moi j'aime ajouter des bleuets congelés et un peu de sirop d'érable pur car le yogourt naturel a un goût amer. Oui le sirop d'érable est un sucre mais un sucre naturel qui ne contient aucun additif ni colorant et une quantité appréciable de manganèse ainsi que de zinc.

**Bénéfice santé** : Saviez-vous que le contenant de yogourt de votre enfant peut contenir de 4 à 8 c. à thé de sucre. Optez pour le changement santé ci-haut mentionné afin de réduire encore une fois le montant de sucre que votre enfant consomme dans une journée.