



# MARDI MÉLANGE DU RANDONNEUR



## Le défi

Une alimentation saine réduit votre risque de cancer et d'autres maladies chroniques, en plus de s'intégrer à tous les modes de vie, même les plus actifs. Les fruits et les légumes constituent une bonne source de fibres, mais il est important de veiller à consommer une variété d'aliments riches en fibres. Le mélange du randonneur peut être une excellente source d'aliments nutritifs et de fibres – et il est parfait sur le pouce! Joignez-vous à vos collègues pour créer votre mélange idéal!

## Matériel nécessaire

- Mélange du randonneur
- Contenants réutilisables ou sacs refermables
- Étiquettes et marqueurs
- Bols et cuillères

### IMPORTANT

S'assurer qu'il n'y a pas d'allergie grave (p. ex., aux noix ou aux arachides) avant de commencer l'activité.

## Un succès total

Le personnel de la Société canadienne du cancer a participé à diverses versions de cette activité en remplaçant parfois le mélange du randonneur par des smoothies ou des salades. Le personnel trouve que c'est une excellente façon de socialiser et de s'énergiser durant une journée de travail!

## MARCHE À SUIVRE

1

### FAITES LA PROMOTION DU DÉFI

Informez-en le personnel par courriel

Invitez le personnel à participer au Mardi Mélange du randonneur.

**Alerte :** Renseignez-vous s'il y a des allergies, en particulier aux noix et aux arachides.

### Option

Faites-en un mélange collectif en demandant aux employés d'apporter chacun un ingrédient!

2

### CRÉEZ UN MÉLANGE DU RANDONNEUR

#### Achetez les ingrédients

Choisissez une variété d'ingrédients du mélange du randonneur en vrac.

3

### SAVOUREZ!

#### Étiquetez les articles et déposez-les dans des bols

Invitez les membres du personnel à prendre un sac refermable ou un contenant réutilisable et à créer leur propre mélange idéal!

## Suggestions

- *Noix santé (non salées) :* amandes, pistaches, noix de cajou, arachides, noix de Grenoble
- *Graines :* citrouille, tournesol, sésame, lin, chanvre
- *Fruits séchés :* pommes, baies de goji, bleuets, fraises, abricots, raisins, bananes, figues, ananas, mangues
- *Céréales :* bretzels, céréales entières, flocons de son, granola, avoine grillée, riz soufflé
- *Sucreries (avec parcimonie!) :* chocolat, pépites de yogurt, mini guimauves, grains de café/noix enrobés de chocolat
- *Relevez le goût :* saupoudrez de cari, de cannelle, de muscade ou de poivre de cayenne, ou ajoutez pois wasabi, flocons de noix de coco, bâtons de sésame, gingembre séché.

