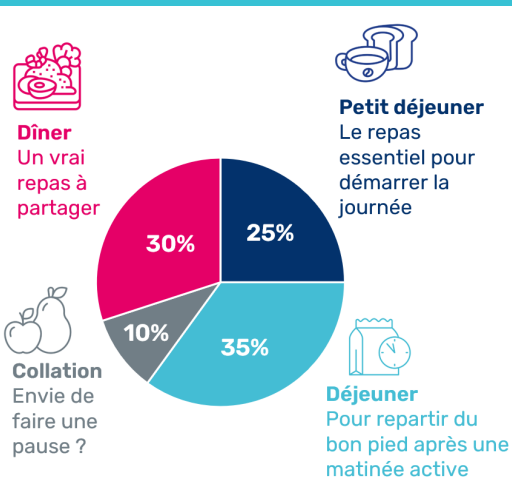


Répartition des repas : trouver son rythme

Avoir les bons repères en tête

Consommez dans l'idéal 3 repas par jour aux mêmes heures avec 1 ou 2 collations.

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours.

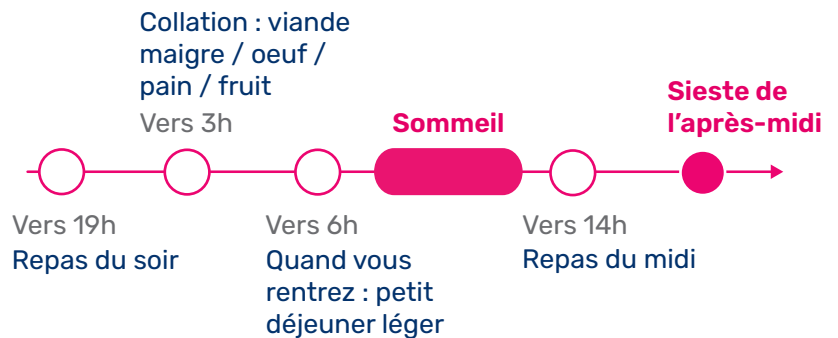


Vous travaillez en horaires décalés

Vous vous levez entre 3h et 5h



Vous travaillez de nuit



Soyez vigilant, la fatigue entraîne de la somnolence dont les effets peuvent être semblables à 0,5g d'alcool dans le sang.



Pas le temps pour un petit dej' ? Pensez aux yaourts, compotes à boire, petits pains complets, céréales, fruits, poignée d'amandes...

Comment bien manger le midi quand on n'a pas le temps ?

Quelques bonnes pratiques à adopter



Sandwich

Pain complet + crudités + protéine maigre (poulet, œufs, jambon)

Quiches industrielles, tartes salées, pizza

Ou Salade composée

Protéine maigre (poulet, œufs, jambon, thon...)+ crudités, féculents (riz, pâtes, lentilles)

Box industrielles préparées, sauces

Dessert

Fruits frais, yaourt

Viennoiserie, tartes sucrées...



Sandwich

Pain levain, complet + crudités + poulet, jambon, saumon + fromage

Pains viennois, briochés, Saucisson beurre Kebab frites

Pates et pizza

Sauce tomate ou pesto
Base tomate

Box de pâtes préparées
Base crème

Japonais, Chinois

Soupe miso, rolls, maki, Bo bun, rouleau printemps...

Beignets, raviolis vapeur, plat en sauce

Plats industriels

Viande maigre ou poissons maigre + légumes + féculents sans sauce

Plats cuisinés, cordon bleu, nuggets, sauces

Restaurant

Privilégier le fait maison

Fast food
Plat en sauce



Pour plus de conseils

Votre médecin du travail et son équipe sont à votre disposition pour vous informer et vous conseiller.

consultez les documents disponibles sur le site : www.mangez-bougez.fr

