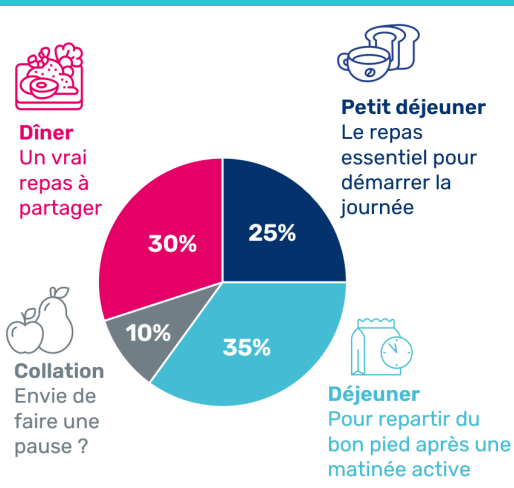


# Répartition des repas : trouver son rythme

## 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.

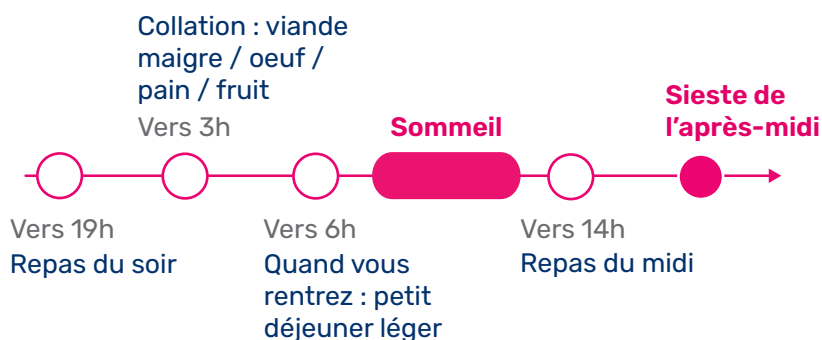


## Vous travaillez en horaires décalés

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](http://www.mangez-bougez.fr)

