

Quels accompagnements ?

Le sandwich fait partie d'un repas à part entière. Pensez à le compléter avec un fruit ou un produit laitier et une boisson sans sucre.



Quelques bonnes habitudes

En complément des bons réflexes pour faire votre sandwich, essayez de :

- Privilégier l'eau et boire minimum 1,5L/jour
- Ne pas grignoter entre les repas, ou privilégier les fruits secs
- Manger lentement et bien mastiquer
- Limiter le sel et la consommation d'alcool



N'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail

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

Pour plus de conseils

Consultez les documents disponibles sur le site :

www.mangez-bougez.fr



ahi33 - Version 1 - Décembre 2023

Sandwich équilibré : conseils et astuces



Alimentation équilibrée : faire pencher la balance côté santé !



L'adoption d'une alimentation équilibrée contribue à rester en bonne santé. Mais comment faire quand le sandwich est de mise sur les pauses du midi ? Nous vous donnons ici quelques conseils et astuces pour que le sandwich soit votre allié.

Un sandwich doit contenir



Du pain

baguette, pain complet, pain aux céréales, pain de mie complet, pain pita...



Des protéines

viande, poisson, oeuf, tofu...



Des légumes

de saison, crus ou cuisinés... Vous pouvez aussi intégrer des fruits



Du fromage

intégrer du fromage à vos sandwich en équilibrant bien la portion au reste des ingrédients.

Pour vos sandwich :

- Variez le plus possible les ingrédients
- Évitez de n'utiliser qu'un seul ingrédient
- Limitez l'utilisation de mayonnaise

Des idées de sandwich

Club sandwich

- Pain de mie complet
- Salade verte + rondelles de tomate
- 1 tranche de roti de porc
- Lamelles d'avocat citronné
- Sauce : mélange de fromage blanc et mayonnaise

Sandwich du jardin

- Baguette campagnarde
- Salade + radis en lamelles + concombre
- Oeufs
- Sauce : fromage blanc + moutarde + citron

Sandwich de la mer

- Pain pita
- Saumon fumé
- Salade + rondelles de concombre
- Sauce : yaourt + citron + aneth

Sandwich indien

- Pain complet aux raisins
- Poulet
- Lamelles de poivron rouge + salade
- Sauce : yaourt + curry

Sandwich au crabe

- Pain de seigle
- Pamplemousse + oignon
- Surimi
- Sauce : avocat écrasé + citron

Hamburger du bistrot

- Pain à hamburger
- Tranche fine de rosbif
- Salade + endive + cornichons
- Sauce : moutarde + fromage blanc

Sanswich au thon

- Baguette
- Oeuf dur + thon émietté
- Rondelles de tomate
- Sauce : fromage blanc + moutarde + jus de citron + persil

Sandwich romain

- Pain viennois
- Rondelles de mozzarella
- Rondelles de tomate
- Bacon
- Sauce : huile d'olive + vinaigre + coriandre

Sandwich fraîcheur

- Baguette
- Jambon blanc
- Carottes rapées + salade
- Fromage frais + cornichons

