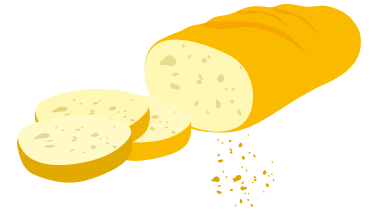


IDÉES MENUS ET TRAVAIL POSTÉ



« Depuis que je travaille en équipes, je me sens fatigué ! »

Pour que votre alimentation soit plus équilibrée et la plus adaptée à votre rythme de travail, nous vous proposons ici quelques « idées menus » composées pour le **POSTE DU MATIN**. Bon Appétit !

Idées recettes :

DÎNER la veille au soir → léger et digeste

Respecter un délai de 1 h 30 à 3 h entre le repas et le coucher.

→ MENU 01

- Filet de Colin
- Épinards & Pommes de terre vapeur
- Fromage blanc & Fruit
- Boisson.

→ MENU 02

- Gratin de Poireaux (ou Brocolis) béchamel
- Salade verte
- Compote
- Boisson.

→ MENU 03

- Blanc de Poulet
- Blé à la Tomate.
- Flan & Fruit
- Boisson.

COLLATION au lever → légère

Indispensable avant d'aller au travail !

→ MENU 01

- 30 à 40 g de Céréales
- Fromage blanc ou Yaourt
- Fruit ou Compote
- Boisson : Eau, Tisane, Café (avec modération).

→ MENU 02

- 1 ou 2 tranches de Pain
- Portion de Fromage ou tranche de Jambon (éviter les charcuteries trop grasses).
- Crudités (Tomates, Salade Verte,...).
- Boisson : Eau, Tisane, jus d'Orange frais, Café (avec modération).

PETIT-DÉJEUNER sur le lieu de travail → plus copieux

Éviter l'excès de charcuterie/sandwich : consommer aussi un fruit ou des crudités pour équilibrer le repas.

→ MENU 01

- Crudités
- Oeufs durs
- Fromage (1 portion) ou Jambon (1 tranche) & Pain
- Boisson.

→ MENU 02

- Lait ou Fromage blanc
- Yaourt ou « petits suisses » accompagnés d'un Fruit de saison (agrumes en hiver)
- Pain ou Céréales (penser aux pains spéciaux : seigle, son, campagne...)
- Boisson.

REPAS de midi au domicile → équilibré et digeste

À prendre avant la sieste. Ne pas consommer d'aliments trop riches en sucre (glucides) et matières grasses (pâtisserie, pizza, sandwich...).

→ MENU 01

- Potage
- Rôti de Boeuf, Haricots verts & Coquillettes
- Laitage (yaourt, fromage frais ou salé) & Fruit de saison.
- Boisson.

→ MENU 02

- Salade de Concombres
- Escalope de Poulet au curry, Riz & Aubergine à la sauce Tomate
- Laitage
- Boisson.

→ MENU 03

- Carottes râpées
- Filet de Merlan, Pommes de terre vapeur & Courgettes
- Laitage
- Boisson.

05:30



A NOTER :

Une pâtisserie (ou glace) peut être consommée en remplacement du laitage une fois par semaine.

AST⁶⁷

Alsace Santé au Travail

Partenaire des entreprises

3 rue de Sarrelouis - 67080 Strasbourg • tél. 03 88 32 18 67 • www.ast67.org

Contact : contact@ast67.org • 14/11/2007