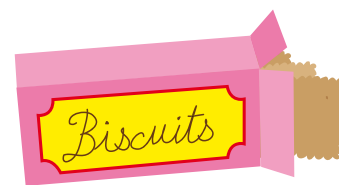


IDÉES MENUS ET TRAVAIL POSTÉ



« Depuis que je travaille en équipes, je prends du poids ! »

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 SOIR**. Bon Appétit !

16:30



A NOTER :

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

Idées recettes :

REPAS de midi → équilibré

Ne surtout pas négliger ce repas...

→ MENU 01

- Potage de Légumes & Poulet rôti, Navets & purée de Pommes de terre
- Laitage & Fruit
- Boisson.

→ MENU 02

- Salade d'Endives
- Émincé de Bœuf, Blé à la sauce Tomate & Haricots verts
- Entremets et/ou compote de Fruits.
- Boisson.

→ MENU 03

- Asperges (selon saison) ou Poireaux vinaigrette
- Tomates farcies et Riz
- Salade verte
- Laitage & Fruit
- Boisson.

COLLATION entre 16 et 17 sur le lieu de travail → important

Pour éviter le jeûne entre les deux repas principaux ; ne jamais rester plus de 5 heures sans manger.

→ MENU 01

- Biscuits & Produits Laitiers ou Céréales Laitage (yaourt, fromage frais) & Fruit & Boisson.

→ MENU 02

- Pain avec Fromage, Jambon ou Œuf dur
- Fruit (cru ou cuit)
- Boisson.

REPAS du soir → équilibré

Éviter les repas copieux et les grignotages en soirée.

→ MENU 01

- Soja vinaigrette
- Blanquette de Veau, Pâtes & Endives braisées
- Salade verte
- Laitage, Fruit de saison & Boisson.

→ MENU 02

- Salade de Choux-Fleurs cuits
- Œufs durs et sauce Tomate
- Riz et Ratatouille
- Entremets et /ou Fruit
- Boisson.

→ MENU 03

- Betteraves rouges
- Lapin au four, Poireaux et Pommes de terre
- Fromage blanc et dès de Fruits
- Boisson.

Le petit-déjeuner ne doit pas différer d'un petit-déjeuner classique et comporter au moins :

- un laitage
- un fruit ou jus de fruit
- des céréales ou du pain avec une portion de beurre et de confiture
- une boisson (café, thé, chocolat).

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