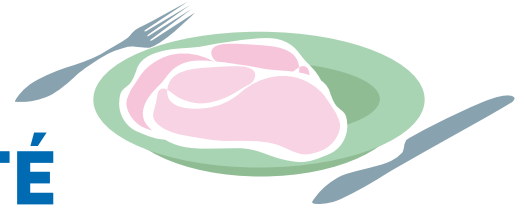


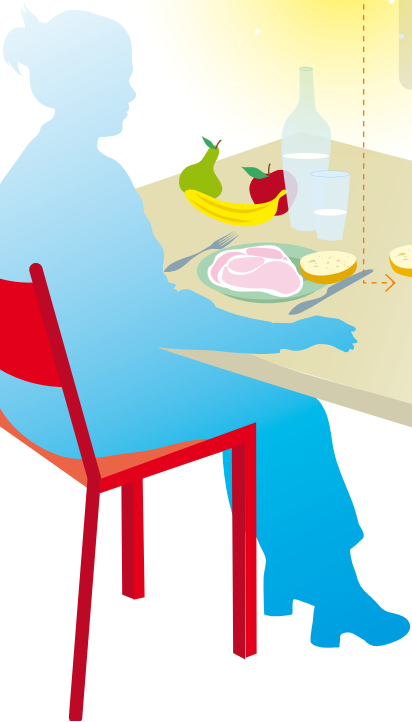
## IDÉES MENUS ET TRAVAIL POSTÉ



«Depuis que je travaille en équipes, j'ai des brûlures d'estomac !»

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 DE NUIT**. Bon Appétit !

02:00



### A NOTER :

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

### Idées recettes :

#### REPAS du soir → équilibré

Ne doit pas être pris deux fois !

##### → MENU 01

- Potage de Légumes verts et Pommes de terre • Endives au Jambon
- Fromage, salade de Fruits frais
- Boisson.

##### → MENU 02

- Crudités
- Truite aux Amandes, Riz et Épinards.
- Yaourt
- Boisson.

##### → MENU 03

- Laitue au Thon
- Omelette aux fines Herbes, Tomates au four, Pommes de terre
- Salade verte
- Yaourt et Fruit de saison
- Boisson.

#### COLLATION au cours de la nuit entre 1h et 3h → important

Important pour maintenir un niveau de vigilance.  
Attention aux grignotages !

##### → Conseils :

préférez plutôt un repas plus riche en protéines :

- Viande froide (Poulet, Boeuf...) ou • Oeuf dur ou Jambon
- Pain en accompagnement
- Fruits ou Crudités
- Boisson.

Attention à la charcuterie (plus grasse et moins digeste) et à l'excès de produits sucrés.

#### PETIT-DÉJEUNER

(avant le coucher) → plus léger

Plus léger que le petit-déjeuner traditionnel !

##### → Conseils : pensez à boire suffisamment :

- Boissons chaudes sucrées (si permis) telles que : Infusion, Thé, Café, Chocolat, Lait
- Pain, Confiture, Beurre,
- portion de Fromage salé ou Fromage frais
- Fruits ou Compote.

Éviter la charcuterie.

#### REPAS de midi au domicile → équilibré et digeste

##### → MENU 01

- Salade de Carottes cuites
- Palette à la diable et Gratin dauphinois.
- Fromage et Fruit
- Boisson.

##### → MENU 02

- Salade composée (Laitue, Mai's, Tomate...)
- Côte d'Agneau, Navets et Coquillettes
- «petits suisses» et Fruits au sirop
- Boisson.

##### → MENU 03

- Pâté de campagne et crudités
- Steak grillé, petits Pois et Carottes
- Yaourt ou Flan
- Boisson.