



À NOTER :

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

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 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 1

- Filet de colin
- Épinards & pommes de terre vapeur
- Fromage blanc & fruit
- Boisson

→ MENU 2

- Gratin de poireaux (ou brocolis) béchamel
- Salade verte
- Compote
- Boisson

→ MENU 3

- Blanc de poulet
- Blé à la tomate
- Flan & fruit
- Boisson

COLLATION AU LEVER

→ légère

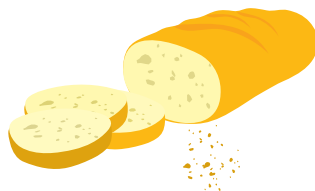
Indispensable avant d'aller au travail !

→ MENU 1

- 30 à 40 g de céréales
- Fromage blanc ou yaourt
- Fruit ou compote
- Boisson : eau, tisane, café (avec modération)

→ MENU 2

- 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 1

- Crudités
- Oeufs durs
- Fromage (1 portion) ou jambon (1 tranche) & pain
- Boisson

→ MENU 2

- 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 1

- Potage
- Rôti de bœuf, haricots verts & coquillettes
- Laitage (yaourt, fromage frais ou salé) & fruit de saison
- Boisson

→ MENU 2

- Salade de concombres
- Escalope de poulet au curry, riz & aubergine à la sauce tomate
- Laitage
- Boisson

→ MENU 3

- Carottes râpées
- Filet de merlan, pommes de terre vapeur & courgettes
- Laitage
- Boisson