



## 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, 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 quelques « idées menus » composées pour le POSTE DE NUIT. Bon appétit !

## IDÉES RECETTES

### REPAS DU SOIR

→ équilibré

Ne doit pas être pris deux fois !

→ MENU 1

- Potage de légumes verts et pommes de terre
- Endives au jambon
- Fromage, salade de fruits frais
- Boisson

→ MENU 2

- Crudités
- Truite aux amandes, riz et épinards
- Yaourt
- Boisson

→ MENU 3

- 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, bœuf...) ou œuf 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 1

- Salade de carottes cuites
- Palette à la diable et gratin dauphinois.
- Fromage et fruit
- Boisson

→ MENU 2

- Salade composée (laitue, maïs, tomate...)
- Côte d'agneau, navets et coquillettes
- « Petits suisses » et fruits au sirop
- Boisson

→ MENU 3

- Pâté de campagne et crudités
- Steak grillé, petits pois et carottes
- Yaourt ou flan
- Boisson

