



## 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 : 3 repas + 1 collation.  
Bon appétit !

### IDÉE 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 et pommes de terre vapeur
- > Fromage blanc et fruit

##### MENU 2

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

##### MENU 3

- > Blanc de poulet
- > Blé à la tomate
- > Flan et/ou fruit

#### COLLATION AU LEVER (VERS 2-3H) LÉGÈRE

Indispensable pour mettre en route l'organisme, mais légère. Ce n'est pas un petit-déjeuner !

- > Boisson chaude (café, thé, infusion, chocolat) ou boisson froide (verre d'eau, de lait) avec une tranche de pain complet
- > ou un petit bol de céréales non sucrées
- > ou un produit laitier



#### PETIT-DÉJEUNER SUR LE LIEU DE TRAVAIL (VERS 8-9H)

##### PLUS COPIeux MAIS PLUTÔT PROTÉINÉ

- > Oeufs durs ou jambon avec du pain complet ou du blanc de poulet
- > Fromage et/ou un produit laitier
- > Boisson chaude ou verre d'eau

#### REPAS DE MIDI AU DOMICILE ÉQUILIBRÉ ET DIGESTE

À prendre avant la sieste.

Ne pas consommer d'aliments trop riches en sucres (glucides) et matières grasses (pâtisserie, pizza, sandwich...).

##### MENU 1

- > Potage
- > Rôti de bœuf, haricots verts et coquillettes
- > Laitage (yaourt, fromage frais ou salé)
- > Fruit de saison

##### MENU 2

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

##### MENU 3

- > Carottes râpées
- > Filet de merlan, pommes de terre vapeur et courgettes
- > Laitage

A noter :

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