



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 quelques « idées menus » composées pour le POSTE D'APRÈS-MIDI : 3 repas + 1 collation.
Bon appétit !

IDÉES RECETTES

PETIT-DÉJEUNER

PROTÉINÉ

- > Oeufs durs + pain complet + jambon ou blanc de poulet
- > ou un bol de céréales non sucrées
- > Produit laitier avec une boisson chaude
- > Si lever tardif : pas de petit-déjeuner. Boisson chaude uniquement.

REPAS DE MIDI

ÉQUILIBRÉ

Ne surtout pas négliger ce repas.

MENU 1

- > Carottes râpées
- > Poulet rôti, navets et purée de pommes de terre
- > Laitage
- > Fruit

MENU 2

- > Salade d'endives
- > Émincé de bœuf, blé à la sauce tomate et haricots verts
- > Entremets et/ou compote de fruits

MENU 3

- > Asperges (selon saison) ou poireaux vinaigrette
- > Tomates farcies et riz
- > Salade verte
- > Laitage
- > Fruit

COLLATION ENTRE 16H ET 17H SUR LE LIEU DE TRAVAIL

IMPORTANT

À préparer à l'avance ! Collation importante pour se détendre. Un fruit ou un jus de fruit, une poignée d'oléagineux (noix, noisettes, cajou...), une tranche de pain complet avec du chocolat ou du jambon, un yaourt, des céréales, du pain d'épices, une part de gâteau maison...

REPAS DU SOIR

ÉQUILIBRÉ

Éviter les repas copieux et les grignotages en soirée.

MENU 1

- > Soja ou betterave rouges et vinaigrette
- > Blanquette de veau, endives braisées
- > Laitage
- > Fruit de saison

MENU 2

- > Salade de choux-fleurs cuits
- > Lapin rôti
- > Ratatouille, riz complet
- > Entremets et /ou fruit

MENU 3

- > Soupe de légumes
- > Tranche de saumon fumé ou sardines en boîte
- > Fromage blanc et dés de fruits

A noter :

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

