



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

### IDÉES RECETTES

#### REPAS DU SOIR

##### ÉQUILIBRÉ

Ne doit pas être pris deux fois (domicile+travail) !

##### MENU 1

- > Potage de légumes verts et pommes de terre
- > Endives au jambon
- > Fromage ou yaourt
- > Salade de fruits frais

##### MENU 2

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

##### MENU 3

- > Laitue au thon
- > Omelette aux fines herbes, tomates au four, pommes de terre
- > Salade verte
- > Yaourt
- > Fruit de saison

#### COLLATION AU COURS DE LA NUIT ENTRE 1H ET 3H

##### IMPORTANT

Important pour maintenir un niveau de vigilance. A préparer à l'avance pour éviter les grignotages.

**Conseils :** préférez plutôt une collation riche en protéines et pauvre en graisses et en sucres rapides

- > Viande froide (poulet, bœuf...) ou œuf dur ou jambon
- > Pain complet, céréales ou seigle en accompagnement
- > Produit laitier : yaourt, fromage
- > Fruits

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

Évitez les barres chocolatées et les boissons énergisantes, les sodas.

#### PETIT-DÉJEUNER (AVANT LE COUCHER) PLUS LÉGER

Plus léger que le petit-déjeuner traditionnel !

**Conseils :** pensez à boire suffisamment !

- > Boissons chaudes telles que : infusion, thé, chocolat, lait
- > Pain complet, seigle ou céréales + beurre, portion de fromage salé ou fromage frais

Évitez les charcuteries et les viennoiseries.

#### REPAS DE MIDI AU DOMICILE ÉQUILIBRÉ ET DIGESTE. ESSAYEZ AU MAXIMUM DE CONSERVER UN DÉJEUNER TRADITIONNEL

##### MENU 1

- > Salade de carottes
- > Palette à la diable et gratin de courgettes
- > Fromage
- > Fruit

##### MENU 2

- > Salade composée (laitue, maïs, tomate...)
- > Papillote de poisson, haricots verts et coquillettes
- > « Petits suisses » et fruits

##### MENU 3

- > Salade verte
- > Steak grillé, petits pois et carottes
- > Yaourt ou flan
- > Fruit

