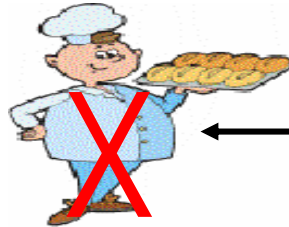




## REPERES POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Dans le métier on est tenté car on a tout sous la main à volonté



Évitez les aliments Gras et/ou sucrés Même s'ils sont bons



### 3 A 4 REPAS PAR JOUR

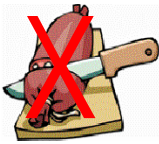
#### Un petit déjeuner composé :



- ❖ D'un produit laitier : lait ou yaourt
- ❖ D'un produit céréalier : pain, biscottes (légèrement beurrés) ou céréales de petit déjeuner nature
- ❖ D'une boisson : lait, jus de fruit, café ou thé
- ❖ Eventuellement d'un fruit frais pour les grandes faims



#### Un déjeuner complet :



- ❖ Une entrée (de préférence des crudités)
- ❖ Un plat de résistance composé d'une viande (ou de poisson) avec légumes ou féculents
- ❖ Un peu de pain (1/4 baguette ou 2 belles tranches)
- ❖ Un produit laitier (un yaourt ou une part de fromage)
- ❖ Un fruit frais



#### Une collation dans l'après midi, en cas de faim :

Exemples :  
Pain + fromage  
Pain + confiture  
Pain + 4 carrés de chocolat noir  
Une pomme ou une banane  
Un yaourt

- ❖ Un produit laitier (yaourt, fromage s'il n'a pas été mangé à midi...)
- ❖ Un produit céréalier (un peu de pain)
- ❖ Eventuellement un fruit (et si le quota de la journée en fruits est atteint, il faudra envisager de ne pas en prendre le soir au dessert)

Si coup de fringale :  
Préférer du pain avec chocolat noir ou confiture, biscuits secs type navette Plutôt qu'une viennoiserie, pizza ou quiche. (c'est dur d'autant qu'on Les a sous la main mais cela vous évitera de prendre du poids)

#### Un dîner suffisant mais plus léger que le déjeuner



- ❖ Un plat de résistance composé de viande (ou de poisson ou d'œufs) avec féculents ou légumes en alternance avec le déjeuner)
- ❖ Un peu de pain
- ❖ Un produit laitier
- ❖ Un fruit frais, s'il n'y en a pas eu trop dans la journée



#### **Un objectif à avoir sur la journée :**

- \*Consommer 3 produits laitiers**
- \*Consommer 5 fruits et légumes**

