IDÉES DE MENUS ÉQUILIBRÉS FACILES À PRÉPARER;

LISTE DES COURSES :

- □ Soupe de légumes
- 1/2 **baguette** (125g)
- □ 1cc de **beurre** ou **margarine**
- □ 1cc de **moutarde**
- env. 80g de **jambon de dinde** □ env. 40g de **légumes**
 - (ex. salade, tomate, cornichons)
- □ 1 Yogourt



LISTE DES COURSES :

- ☐ 200g de riz cuit avec
- □ min. 120g de **légumes** (ex. poivron rouge, petits pois, câpres)
- 120g de thon en boîte
- ☐ 2 cs de sauce à salade
- ☐ 1 compote de fruits



Utiliser toujours du thon mariné à l'eau plutôt qu'à l'huile.

LISTE DES COURSES :

- ☐ 1 tasse de bouillon chaud
- ☐ min. 120g de **tomates cerises**
- ☐ 60g de perles de mozzarella
- □ 5 olives noires, basilic
- ☐ 2cs de **sauce à salade**
- □ 2-3 tranches de pain complet





LISTE DES COURSES:

- □ 2 tortillas de blé ou de maïs avec : □ 5 tranches de **jambon cru fumé**
- □ 1cs de **fromage râpé** □ min. 120g de **légumes**
- (ex.salade, carotte, champignons) ☐ 1-2 cc de moutarde ou ketchup
- ☐ 1 Fruit





LISTE DES COURSES:

- □ 300g de **pommes de terre** cuites avec :
- 1œuf dur
- 20g de **fromage à pâte dure** en dés min. 120g de **légumes** (ex. radis, cornichons)
- 2 cs de **sauce à salade**
- ☐ 1 fruit



Préparer les pommes de terre la veille.



LISTE DES COURSES :

- □ 1 yogourt nature (180g) mélangé avec :
- ☐ 7 cs de **flocons d'avoine**
- □ env. 100g de **baies** 1/2 banane
- 1 cs de raisins secs
- 1 cs de **noix**



Les **baies surgelées** sont particulièrement pratiques car faciles à stocker.

Evitez les **boissons énergétiques,** car elles sont **riches en sucre.**

Un **verre de lait** au coucher aide à **trouver le sommeil.**

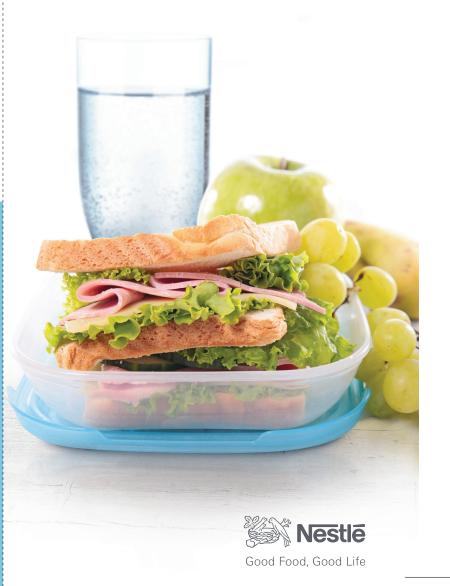
Privilégiez les boissons chaudes.

Il vaut mieux éviter les boissons sucrées le soir car la tolérance au sucre est réduite la nuit.

Le café (max. 3 ou 4 tasses / jour) ou le thé noir peuvent être utiles en cas de fatigue.

Au cours des 2-4 dernières heures de votre travail, vous devriez cependant y renoncer sinon vous peinerez à trouver le sommeil.

LA BOÎTE À LUNCH ÉQUILIBRÉE











PROJECT NUMBER: FILE NAME: Creation_leaflet_lunch_box_ACG_ 170131_FR.ai

LINKS: Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P1_ P5 P6 ACG 170131.psd Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P2_ P3_P4_ACG_170131.psd

VERSION:

Un rythme de repas adapté Mangez régulièrement et à horaires réguliers. Ainsi votre corps peut s'habituer au rythme. Préférez 3 repas légers accompagné de 2-3 collations à 3 gros repas.

Une assiette complète

Avec beaucoup de légumes, un féculent, une source de protéines, une boisson sans calories, un fruit ou de temps en temps une petite sucrerie.

A VOUS DE JOUER!

Composez un repas équilibré en choisissant :

1 DES LÉGUMES -

Des légumes sous toutes les formes et de toutes les couleurs!

3 portions par jour (1 portion = 1 poignée (min. 120g)





Pour vos **vinaigrettes**, utilisez de l'huile d'**olive**, le **colza** ou de **noix** (max. 2 cuillères à soupe / jour).

Complétez vos repas par 1 poignée de noix, de graines ou d'amandes non salées.



Tomates cerises











Alternez entre les légumes crus et



Pain, pâtes, pommes de terre, légumineuses (lentilles...), céréales, riz. A chaque repas. En cas d'activité physique soutenue, les portions peuvent être plus importantes.

















Favorisez les produits complets!



Lait, produits laitiers, œufs, viande, poisson, volaille, tofu, quorn. 3 portions de produits laitiers + 1 autre source de protéines / jour

















Alternez c'est la clé.

4 UNE BOISSON

Eau ou thé non sucré. 1 à 2 litres par jour













Si vous bougez beaucoup, buvez plus !



Sous toutes les formes et de toutes les couleurs! 2 portions par jour (1 portion = une poignée (env. 120g)

DE TEMPS EN TEMPS POUR LE PLAISIR

Selon les goûts, favorisez les variantes allégées de produits tels que les bonbons gélifiés, les läckerli, bretzels, grissini... Max. 1 petite portion par jour.







3 abricots





5 fraises





2 cookies





1 muffin







Préférez les desserts à base de fruits et de produits laitiers.







FILE NAME:
Creation_leaflet_lunch_box_ACG_
170131_FR.ai

LINKS:
Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P1_
P5_P6_ACG_170131.psd
Creation_leaflet_lunch_box_VARC_P2_
P3_P4_ACG_170131.psd

VERSION: