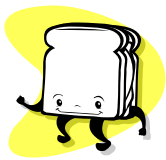


Au travail ; déjeuner malin !



Réunions, déplacements, emploi du temps chargé telles sont les excuses fréquemment utilisées pour expédier le repas du midi et perturber son équilibre alimentaire. Il est vrai que se restaurer correctement sur son lieu de travail n'est pas toujours une chose facile. Quelques conseils pratiques pour vous aider à équilibrer votre lunch.



Formule sandwich

Contrairement aux idées reçues, le sandwich peut trouver sa place au sein de l'alimentation équilibrée. Tout dépend de ce que l'on met dedans !

- Préférer le pain gris ou complet au pain blanc.
- Orienter son choix vers des tranches de rôti de bœuf, de porc, du jambon, du fromage, du thon, du saumon plutôt que des salades à base de mayonnaise, du salami, du pâté...
- Éviter les sandwiches « tout préparés » avec beurre, margarine et mayonnaise.
- Penser à agrémenter d'un maximum de légumes : laitue, tomate, carotte râpée, concombre, cornichon...
- Privilégier les endroits où l'on prépare à la demande.
- Compléter votre sandwich par un fruit et un produit laitier (si absent dans le sandwich).
- Boire de l'eau.



Formule salade

- Composer une salade qui soit suffisamment nourrissante, c'est-à-dire à base de féculent (pomme de terre, pâte, riz, semoule...). Sinon, accompagnez-là d'un morceau de pain.
- Ajouter des légumes crus (tomate, carotte, oignon, laitue...) ou cuits (courgette, haricot, poireau).
- Accompagner l'ensemble d'une source protéinée telle que du jambon, du blanc de poulet, du thon ou du fromage.
- Compléter votre salade par un fruit et un produit laitier (si absent dans la salade).
- Boire de l'eau.



Formule resto

Dans le cadre de votre travail, vous êtes fréquemment amené à manger au restaurant. Pas de panique ! Cette pratique n'est pas incompatible avec une alimentation équilibrée. Lorsque vous composez votre menu, certains choix sont à privilégier.

- Privilégier la formule entrée + plat **ou** plat + dessert plutôt que le menu complet.
- Favoriser les plats comprenant une bonne ration de légumes.
- Modérer la fréquence des plats en sauce et des fritures.
- Garder à l'esprit que les plats à base de poissons ou de fruits de mer sont souvent les plus sains.
- Boire de l'eau.
- Ne pas se sentir obligé de terminer son plat lorsque l'on a plus faim.
- Choisir un dessert à base de fruits.

