

Repas du soir (équilibré)

Ne doit pas être pris deux fois!

 Crudités
Menu Truite aux amandes, riz et épinards
Yaourt
Boisson

Collation au cours de la nuit entre 1h et 3h (importante)

Important pour maintenir un niveau de vigilance. Attention aux grignotages ! Préférer un repas plus riche en protéines.

 Viande froide (poulet, bœuf) ou œuf dur ou jambon
Menu Pain en accompagnement
Fruits et crudités
Boisson

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

Petit-déjeuner avant le coucher (plus léger)

 Boisson chaude sucrée (infusion, thé, chocolat, café, lait)
Menu Pain, confiture, beurre, portion de fromage salé ou fromage frais
Fruit ou compote

Repas de midi au domicile (équilibré et digeste)

 Pâté de campagne et crudités
Menu Steak grillé, petits pois et carottes
Yaourt ou flan
Boisson

Sources : AST67, ajd-diabete.fr et dreamstime.com

 **Secteur Roanne**
11 petite rue des Tanneries
42300 ROANNE
04 77 68 28 44

 **Secteur St Etienne**
17 rue de l'apprentissage
42000 ST ETIENNE
contactbtp@santetravail.fr



Pour plus de conseils, rapprochez-vous de votre service de santé au travail.

La gourmandise, ce n'est pas manger trop, c'est prendre du plaisir à manger.

Michel Onfray



**COMMENT BIEN SE NOURRIR
LORSQUE L'ON TRAVAILLE EN
HORAIRES ATYPIQUES**

 www.stln42.fr

 contact@santetravail42.fr

SPSTL42
Service de Prévention et de
Santé au Travail de la Loire

Dîner la veille au soir (léger et digeste)

Respecter un délai de 1h30 à 3h entre le repas et le coucher.

 Filet de colin
Epinards et pomme de terre vapeur
Fromage blanc et fruit
Boisson

Collation au lever (légère)

 30 à 40g de céréales
Fromage blanc ou yaourt
Fruit ou compote
Boisson : eau, tisane, café (avec modération)

Petit déjeuner sur le lieu de travail (plus copieux)

Eviter l'excès de charcuterie/sandwich, consommer aussi un fruit ou des crudités pour équilibrer le repas.

 Crudités
Œufs durs
Fromage (1 portion) ou jambon (1 tranche) et pain
Boisson

Repas de midi au domicile (équilibré et digeste)

A prendre avant la sieste. Ne pas consommer d'aliments trop riches en sucre (glucides) et matières grasses (pâtisserie, pizza, sandwich...).

 Potage
Rôti de bœuf, haricots verts et coquillettes
Laitage (yaourt, fromage frais ou salé) et fruit de saison
Boisson

Repas de midi (équilibré)

Surtout ne pas négliger ce repas.

 Potage de légumes et poulet rôti, navets et purée de pommes de terre
Laitage et fruit
Boisson

Collation entre 16h et 17h sur le lieu de travail (importante)

Pour éviter le jeûne entre les 2 repas principaux, ne jamais rester plus de 5h sans manger.

 Biscuits et produits laitiers entre les deux repas
Laitage (fromage frais, yaourt)
Fruit
Boisson

Repas du soir (équilibré)

Eviter les repas copieux et les grignotages en soirée.

 Betteraves rouges
Poireaux et pommes de terre
Fromage blanc ou dés de fruit
Boisson

Petit-déjeuner

Ne doit pas différer d'un petit déjeuner classique.

 Laitage
Fruit ou jus de fruit
Céréales ou pain avec une portion de beurre ou de confiture
Boisson (thé, café, chocolat)