

# Le rythme des repas

## Répartition des prises alimentaires quotidiennes

3 prises alimentaires équilibrées sont recommandées par jour :

### Le petit déjeuner

Boisson, produit laitier, fruit, produit céréalier



### Le déjeuner

Boisson, légumes, viande/œuf/poisson, féculents, produit laitier, fruit



### Le dîner

Boisson, légumes, viande/œuf/poisson, produit laitier, fruit, produit céréalier



Repas irréguliers : problèmes de quantité et de qualité



Troubles digestifs, prise de poids, baisse de la vigilance au travail

## Et la collation ?

Afin de s'adapter aux conditions de travail, il est conseillé d'augmenter le nombre des prises alimentaires et de faire une collation.

**Ce n'est pas un apport alimentaire supplémentaire, mais une partie d'un repas de la journée qui est déplacée.**

Elle peut comporter 1 ou 2 aliments : **boisson, produit laitier et/ou produit céréalier et/ou fruit**. L'idéal est de prendre une collation 2h avant le repas suivant.

### Exemple :

le produit laitier du déjeuner et le fruit du dîner seront pris à un autre moment afin de composer la collation (vers 17h par exemple).



## Valeurs nutritionnelles et conseils pratiques

	Calories	Lipides	Glucides dont sucre
Friand au fromage, poisson pané et riz, éclair à la vanille	1 090	70 g	25
Poulet basquaise, riz nature, concombre en salade, une portion de brie, compote de poire	782	31 g	10 g
Salade de blé au thon, crevettes, tomates, maïs, yaourt nature, mandarine	598	18 g	10 g
Sandwich poulet, œuf dur, mayonnaise, tomate et salade, tarte au chocolat	955	55 g	25 g
Sandwich au pain complet moutardé, poulet, tomate, salade, concombre, fromage blanc et pomelos	620	14 g	-
Un pain au chocolat et 1 café sucré	298	14 g	30 g
1 fromage blanc nature et une poire	150	4 g	17 g
1 barre chocolatée et 1 soda	290	7 g	75 g
1 barre de céréales aux fruits rouges et une compote de pêches	83	2 g	26 g
2 tranches de pain, 1 tranche de jambon blanc, 1 jus de pomme	210	3 g	22 g

### Petit rappel :

- 1 carré de sucre = 5 g de glucides
- 1 cuillère à soupe d'huile = 10 g de lipides

- ✓ Prenez le temps de manger (20 mn minimum)
- ✓ Asseyez vous au calme
- ✓ Ne sautez pas de repas
- ✓ Evitez le grignotage
- ✓ Variez votre alimentation