



ALIMENTATION DES HORAIRES DECALÉS

VOUS COMMENCEZ TRES TÔT :

** Scindez le petit-déjeuner :*

- Une collation légère avant de partir (1 boisson + 1 fruit).

- Le vrai petit-déjeuner plus copieux, sera pris sur le lieu de travail vers 8H-9H avec des produits céréaliers, un laitage.

** Le déjeuner sera digeste et plus léger (style salade-repas avec viande ou poisson, féculents, fromage et fruits).*

** Une collation légère pourra être prise en fin d'après-midi (laitage/fruit) en attendant le dîner qui sera léger et digeste.*

VOUS FINISSEZ TRES TARD :

** Un petit-déjeuner classique au réveil.*

** Un déjeuner équilibré et complet :*

(Crudités, viande ou poisson, légumes verts, féculents selon l'appétit, un laitage et un fruit).

** Une collation dans l'après-midi (une boisson peu sucrée, 1 fromage blanc, 1 fruit) permettant d'éviter la fringale et de tenir jusqu'au dîner, qui sera digeste et équilibré.*

QUELQUES RECOMMANDATIONS :

Les recommandations préconisées par le PNNS (plan National Nutrition Santé) sur l'équilibre alimentaire sont les mêmes pour tous, à savoir :

** **Varier son alimentation** en puisant tous les jours dans **les différents groupes d'aliments**, apportant à l'organisme tous les nutriments indispensables.*

Il est important malgré les horaires décalés de :

- * Prendre ses repas équilibrés à heures régulières.*
- * Respecter la durée de prise des repas à table 30 mn.*
- * Respecter le temps de sommeil.*
- * S'imposer une sieste pour compenser le manque de sommeil.*
- * Prendre un repas chaud, le plus équilibré possible avant le service de nuit.*
- * Maintenir en cas de travail nocturne, la collation de nuit qui comprendra des protéines, des glucides, peu de graisse.*
- * Éviter les repas copieux avant de se coucher, le grignotage entre les repas, les boissons sucrées, et l'alcool, pour favoriser le sommeil.*
- * Proscrire le café 1 à 2 h avant d'aller se coucher.*

Repas du déjeuner, légers et digestes :

Wrap : avocat, tomates, gruyère, émincés de poulet +1 fruit/compote

Bagel : Saint Môret, saumon, concombre + salade de fruits frais

Tortilla : purée d'avocat, poivrons, tomates, steak haché + 1 fruit

Sandwich : œufs, jambon, tranche de fromage + tomates cerise + 1 compote

Salade composée crudités, agrumes, crevettes, mozzarella

Crêpe protéine, fromage + 1 soupe de légumes + 1 fruit

IL EXISTE DES SACS DE CONSERVATION DES TEMPERATURES. BIEN SE MUNIR DU MATERIEL ADEQUAT.

Élise MOLINA
Diététicienne