

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE & TRAVAIL

SSTIB
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL INTER BANCAIRE



Un Service dédié aux métiers de la Banque

20 rue Gombert - 59 000 Lille
Tel : 03.20.00.14.00



LA SOLUTION SANDWICH !

La solution sandwich peut être un repas équilibré si vous le composez vous-même :

- **Du pain** : 1/4 de baguette ou 2 tranches de pain (en variant complet, aux céréales ou blanc)
- **Une source de protéines** : 1 tranche de jambon découennée ou de rosbief, 2 tranches de blanc de poulet, 1 omelette de 2 œufs, 60g de fromage (équivalent à 2 portions individuelles) sans beurre
- **Des crudités** : salades, tomates, concombres, carottes...
- **Des condiments** : cornichon, moutarde...pour donner du goût sans apporter de matière grasse
- **En dessert** : 1 yaourt et un fruit

Si vous achetez votre sandwich :

«**Choisissez de préférence celui au jambon ou viande froide avec des crudités**

Evitez le sandwich au fromage beurré, à la mayonnaise ou à la charcuterie grasse (pâté, saucissons ou rillettes) et terminez par un fruit»



LE REPAS MAISON !

Voici quelques idées pour vous préparer un repas rapide et équilibré afin d'éviter de grignoter dans l'après-midi

En entrée:

- Froid : crudités en vinaigrette ou croque au sel, fruit (1/2 pamplemousse, 1/2 melon)
- Au micro-ondes : potage maison

Viande ou équivalent :

- Froid : jambon, blanc de poulet, 2 œufs durs, rosbief,

1 petite conserve de thon, de colin ou de saumon au naturel, surimi, fromage (2 portions individuelles = 60 g)

- Au micro-ondes : émincés de poulet, filet de poisson blanc, saumon...

«Évitez d'ajouter trop de mayonnaise, fromage, lardons qui enrichissent en graisses et donc en calories vos plats»

Légumes et féculents

- Froids : en salade composée avec féculents et crudités (taboulé, salade de riz niçoise, salade de pommes de terre, lentilles vinaigrette, salade de pâtes...)
- Au micro-ondes : pomme de terre sous vide, pâtes, riz, semoule, lentilles, petits pois avec des légumes surgelés ou en conserve, ratatouille, carottes...

En dessert :

- Laitage : yaourt demi-écrémé nature ou aux fruits, fromage blanc ou petits suisse à 20% de MG
- Fruit frais ou en compote



LE REPAS TOUT FAIT !

Vous n'avez pas eu le temps de préparer votre repas, voici quelques astuces pour équilibrer votre déjeuner

Composez vous un repas tout fait mais équilibré !

- En entrée : potage (il existe des mini briques) ou barquette de tomates cerises
- Plats préparés à moins de 300 Calories à compléter éventuellement par une petite assiette de légumes verts (frais, surgelés ou en conserve)
- En complément : du pain s'il n'y a pas de féculent dans le plat préparé ou s'ils sont insuffisants
- En dessert : un laitage ou un fruit frais

«Évitez les aliments gras types pizza, quiche, croissant au jambon... qui concentrent les calories sans apporter de

Choisissez bien vos préparations

- Les aliments gras sont ceux qui contiennent en lipides :

Produits laitiers

+ de 5% MG

Produits féculents

+ de 10% MG

Viandes ou équivalents

+ de 15% MG

Plats préparés

+ de 10% MG

- Limitez les aliments riches en acides gras saturés, en sucre (préférer le fructose) et en sodium (sel)



pour 100 ml	pour un... de 250 ml
200 kJ	490 kJ
45 kcal*	120 kcal
0,7 g	2 g
4,5 g	11 g





AU RESTAURANT !

Pour des raisons professionnelles ou personnelles, vous mangez régulièrement au restaurant.

Pour équilibrer au mieux votre alimentation :

- En entrée : optez pour la légèreté, en prenant des légumes sous toutes ses formes (salades, soupes...)
- Le plat principal : consommez au moins deux fois par semaine du poisson et variez entre viandes blanches et viandes rouges.

En accompagnement, demandez des légumes, surtout si votre entrée n'en comportait pas, ou un mélange de légumes et féculents.

En l'absence de féculents dans votre plat, prenez du pain et autorisez- vous des frites une fois par semaine pas plus !

- Fromage ou dessert ? : Si vous appréciez le fromage, prenez-en qu'une seule fois par jour et privilégiez les desserts à base de fruits : salade de fruits, fromage blanc aux fruits,...

- Les boissons : buvez principalement de l'eau en limitant les autres boissons

Choisissez bien vos plats

	Choisissez plutôt	Limitez
Pizzeria	Margarita, 4 saisons, napolitaine	4 fromages, calzone, pizza à la crème
Chinois	Les plats à cuisson vapeur ou grillés	Les plats frits ou sautés
Crêperie	Avec des légumes ou des fruits	Avec fromage et crème ou chantilly et beurre

LES 10 ASTUCES

POUR BIEN MANGER AU TRAVAIL

1. Prendre au moins 30 minutes pour déjeuner en mâchant suffisamment vos aliments



2. Consommer une crudité (fruit ou légume) et un produit laitier dans le repas



3. Avoir autant de féculents que de légumes dans son repas



4. Limiter à 1 fois par semaine la consommation de frites



5. Varier la consommation de viandes rouges et viandes blanches



6. Manger au moins deux fois du poisson dans la semaine



7. Boire principalement de l'eau en cours du repas



8. Choisir des plats préparés à moins de 300 Calories et à moins de 10 % de matière grasse



9. Utiliser une cuillère à soupe d'huile pour tout le repas (cuisson et assaisonnement)



10. Favorisez le plus souvent des déjeuners faits maison, simples, rapides et équilibrés en utilisant des produits frais, surgelés ou en conserve

