

PETIT DÉJEUNER & TRAVAIL

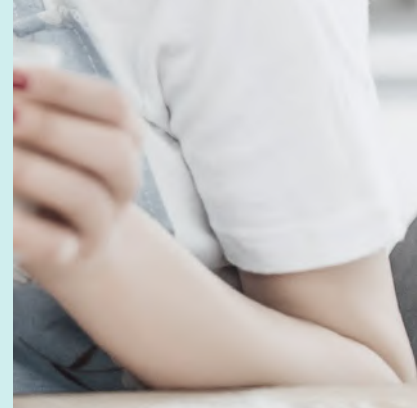
SSTIB

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



LES 4 PILIERS DU PETIT-DÉJEUNER

Un produit céréalier source de d'énergie à diffusion lente :

Les essentiels

Pain, Céréales complètes,
Avoine, Muesli

A défaut

Pain de mie Biscottes Biscuits
petit-dej

Quelque fois

Viennoiseries Céréales au
chocolat ou miel

Un produit laitier source de calcium et de protéines :

Les essentiels

Lait 1/2 écrémé Yaourt,
fromage blanc

A défaut

Yaourt aux fruits Fromage
Jambon ou œuf

Quelque fois

Crème dessert Laitages
au lait entier

Un fruit ou un jus de fruits source de vitamines et de fibres :

Les essentiels

Fruits frais
Jus 100 % pur jus Compote

A défaut

Jus multi-fruits Fruits secs

Quelque fois

Nectars de fruits

Une boisson pour hydrater l'organisme

Les essentiels

Thé ou café Eau

A défaut

Lait 1/2 écrémé Jus de fruits

Quelque fois

Cappuccino

Et pour le plaisir : sucre, miel, confiture, margarine ou beurre et occasionnellement de la pâte à tartiner mais en petite quantité !



QUELS ALIMENTS CHOISIR POUR L'ÉQUILIBRER ?

Voici des conseils pratiques pour avoir les bons réflexes :

Choisir des produits classés A ou B selon le NUTRI-SCORE :



Veiller à ne pas dépasser les valeurs nutritionnelles limites renseignées sur l'emballage de l'aliment :

5%

de MG pour les produits laitiers

10%

de MG pour les produits céréaliers

15%

de sucre pour tous les aliments

Privilégier les produits sucrés riches en fructose :

- **Les plus connus** : miel, confiture sans sucre ajouté
- **Les sirops** : érable, agave, coco, stévia...

Selectionner les bons aliments en fonction des intolérances :

- **Le lactose** : lait sans lactose, fromage, petit-suisse, fromage blanc et yaourt possibles (mais attention voir si lactose ajouté dans la liste des ingrédients !)
- **Le Gluten** : avoine, sarrasin, riz ou maïs possibles





AVANTAGES SANTÉ ET TRAVAIL

Pour beaucoup d'entre vous, quelques minutes de sommeil en plus valent mieux que quelques minutes autour d'un petit-déjeuner.

Pourtant, après le jeûne de la nuit, votre organisme a besoin immédiatement d'énergie et ne peut attendre jusque midi !

Le petit-déjeuner doit couvrir 25 % de nos apports en énergie et en éléments nutritifs indispensables pour notre santé : calcium, protéines, vitamines, eau, fibres...

Les bienfaits du petit-déjeuner sur la santé :

- **Stimulation de l'organisme** : évite la fatigue en apportant tous les nutriments pour bien démarrer la journée
- **Prévention des carences** : permet d'assurer les apports quotidiens et essentiels en calcium, vitamines et protéines
- **Régularisation du transit** : évite la constipation et les troubles digestifs en apportant des fibres et de l'eau
- **Protection du surpoids** : évite le grignotage, la rétention d'eau et le stockage énergétique au moment du déjeuner

Les bienfaits du petit-déjeuner sur le travail :

- **Concentration et performance** : permet d'apporter l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du cerveau
- **Prévention des malaises** : permet d'éviter les chutes de tension et les baisses de glycémie
- **Renforce la convivialité** : si prise du petit-déjeuner au travail !





PLAISIRS ET VARIÉTÉS



Petit-déjeuner continental :
petit pain + café + 2 petits-suissees
+ 2 clémentines



Petit-déjeuner sportif :
2 œufs au plat + pain toasté + bol de lait
chaud 1/2 écrémé + pomme



Petit-déjeuner vitalité :
thé au sirop d'érable + fromage blanc
20 % MG avec céréales complètes et
baies de goji + 2 kiwis



Petit-déjeuner rapide :
brioche nature ou pain au lait + yaourt
aux fruits + jus de fruits 100 % pur jus



Petit-déjeuner traditionnel :
pain multicéréales + margarine + café
+ yaourt sucré + jus d'orange pressé



Petit-déjeuner végétal :
muesli aux fruits + lait de soja + thé à la
menthe + orange



Petit-déjeuner pour confort digestif :
avoine + fruits secs + lait sans lactose
+ compote de pomme



Petit-déjeuner salé :
baguette + fromage + café + banane



Petit-déjeuner sucré :
jus d'orange 100 % pur jus + chocolat
chaud au miel + petits grillés à la
confiture sans sucre ajouté

DES PETITS-DÉJEUNERS ADAPTÉS À CHACUN

Je me suis réveillé(e) très tardivement :

emportez quelque chose à grignoter ! Un fruit (pomme ou banane sont faciles à transporter) + un pain au lait + une bouteille d'eau formeront un petit-déjeuner pratique à manger en route.

J'ai à peine 5 minutes devant moi :

un verre de lait + un fruit + un morceau de pain avec de la confiture ou une brioche nature.

Je n'ai pas faim le matin :

pour ouvrir l'appétit, buvez un grand verre d'eau ou de jus de fruits ou prenez votre douche avant de prendre le petit-déjeuner.

Je veux « maigrir » :

surtout ne pas sauter le petit-déjeuner ! Mon organisme aura tendance à stocker davantage sur les autres repas. De plus, je risque de privilégier le midi des aliments plus énergétiques. Enfin, le saut d'un repas favorise la rétention d'eau (peut représenter 1/3 du surpoids chez la femme).

Il vaut mieux équilibrer tous les repas mais sans en sacrifier aucun !

Je commence le travail à 13h :

levez-vous vers 8h00 pour petit-déjeuner et permettre de manger vers midi .

Je préfère dormir le matin :

préparez la table du petit-déjeuner la veille au soir, vous gagnerez du temps !

Je n'ai pas envie ou je n'ai pas le temps de manger chez moi :

pensez à prendre votre petit-déjeuner au travail avant de commencer votre journée.

