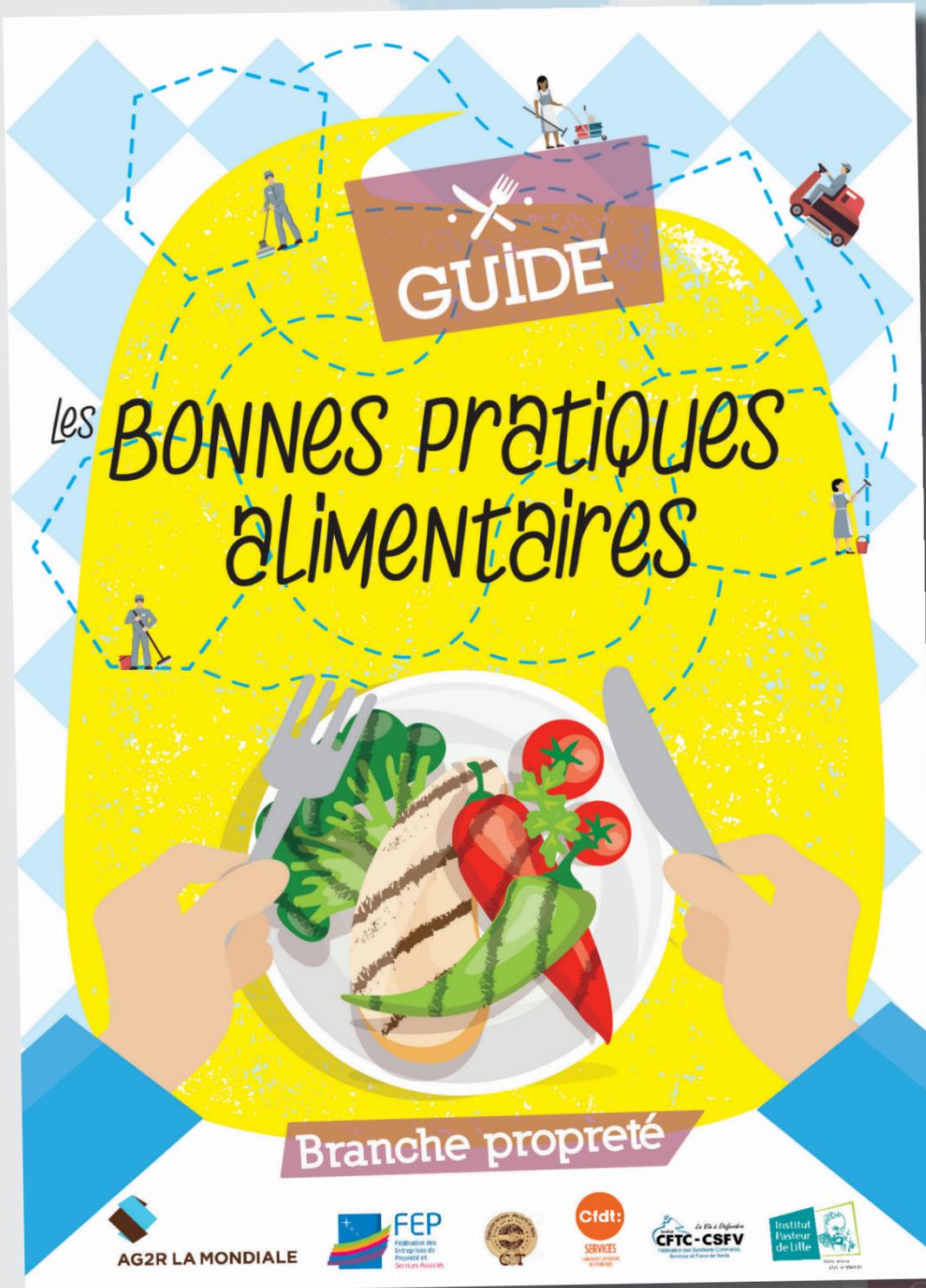




Petit-déjeuner, déjeuner, dîner... Un guide pratique dédié pour vous aider à vous repérer !



Elaboré et financé par le fonds social du régime Santé recommandé de la branche Propreté

MANGER MIEUX, c'est MANGER ÉQUILIBRÉ !

Un repas équilibré ? La recette :

- Le plus de légumes possible**
Soupes, salades et légumes mélangés dans les sauces des plats (tomate, champignon, oignon...).
- 1 portion de protéines**
Viande, poisson, 2 œufs, jambon, 1 petit morceau de fromage, des légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches, haricots secs...).
- 1 portion de féculents**
Pain, riz, pâtes, semoule, pomme de terre, manioc, maïs, millet, patate douce, banane plantain, igname...

Les sandwichs sont-ils mauvais pour mon poids ?

Pas forcément ! et il est préférable de manger un sandwich que de sauter un repas et en plus, il se transporte facilement.

- ☑ Un sandwich est un repas équilibré s'il contient :
 - de la viande (poulet, jambon, bœuf...)
 - du poisson (thon, saumon, anchois...)
 - des œufs ou du fromage
 - des légumes : tomate, salade, concombre, cornichons, carottes râpées...
- ☑ Le pain sert de féculent mais attention :
 - à la quantité de pain, c'est parfois trop par rapport à vos besoins
 - à la variété de pain : le pain blanc comme la baguette et le pain de mie se digèrent en général plus vite que le pain complet ou aux céréales
 - à la sauce qui va dans le sandwich : il y en a parfois trop et inutile d'y ajouter des frites

Conseils, bonnes pratiques, repères, informations, astuces... adaptés à vos activités !

Téléchargez-le vite sur :
www.ag2rlamondiale.fr/sante-proprete