

MA LISTE DE COURSES SANTÉ

L'ASSIETTE SANTÉ

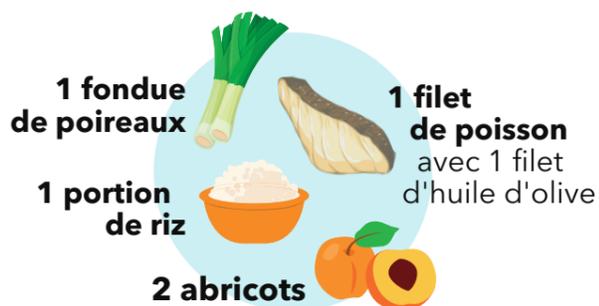


IDÉES DE MENUS

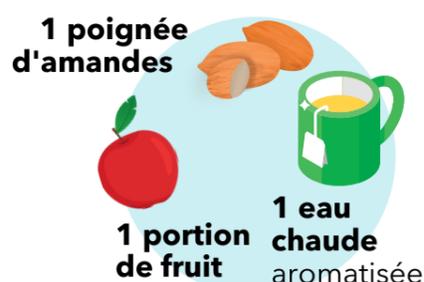
Petit-déjeuner



Déjeuner & dîner



Option : collation



OBJECTIF OMÉGA 3

- Huile de colza 2 à 3 càs/j
- Sardine (sans tournesol), maquereau, hareng, truite arc-en-ciel (+ thon et saumon) 2 portions/s
- Noix 4 à 5/j
- Graines de lin broyées, au frigo | 1 càs/j
- Oeufs *Bleu Blanc Cœur* ou filière lin | 1 à 2/j
- Viande *Bleu Blanc Cœur*

INDEX GLYCÉMIQUE BAS

- Pain complet
- Pâtes et riz complet
- Farine T80 minimum
- Légumineuses : lentilles, pois cassé, haricots secs... 2 à 3 portions/s

LÉGUMES Midi et soir | 400 g/j

- Frais et de saison / variés et colorés
- Conserves simples (non cuisinées)
- Surgelés simples (non cuisinés)

FRUITS Pas 1 jour sans fruit !

- Frais et de saison
- Secs
- Sans sucre ajouté : compote...
- Fruits rouges

BONUS

- Germe de blé ou levure de bière 2 càs/j
- Épices et aromates
- Chocolat noir (70 % minimum) / thé / café

j = jour | s = semaine | càs = cuillère à soupe



Alors, qu'allez-vous manger au prochain repas ?

Flashez-moi pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels