



La **santé**
GAGNE
l'**entreprise**

Pause déjeuner à l'extérieur, dégustez équilibré

Prise au milieu du temps de travail, la pause déjeuner est souvent bâclée, « sautée » ou trop riche. Elle est pourtant indispensable pour être performant jusqu'à la fin de la journée. Quel que soit le lieu où vous déjeunez ou le temps dont vous disposez, un repas équilibré est toujours possible.

Raisonner sur la globalité

Idéalement, les apports énergétiques sur une journée doivent se répartir ainsi : 15 à 20 % au petit-déjeuner ; 40 à 50 % au déjeuner ; 35 à 40 % au dîner.

L'équilibre alimentaire ne s'établit pas sur un repas, ni même sur une journée, mais sur plusieurs jours, voire une semaine.

Abonnés 5 jours sur 7 aux repas d'affaires ou aux déjeuners sur le pouce, comment bien manger à l'extérieur ?

Au restaurant, des idées de menus

- En entrée, des légumes sous toutes les formes : salades composées, crudités, soupes, ratatouilles froides, mousses, soufflés...
- Plutôt qu'un plat en sauce, dégustez une viande grillée ou un poisson frais (à la vapeur, au four, ou au court-bouillon). Accompagnez-le d'un féculent et de légumes cuits.
- Un dessert à base de fruits : fruits de saison, salade de fruits, sorbets, fromage blanc avec coulis de fruits rouges...

Au fast-food, le hamburger « tout en un »

Un hamburger est à lui seul un plat complet. Il associe féculent, protéines animales et un peu de légumes. Il est pratique, mais très gras. Solution : pour limiter les graisses, choisissez-le simple (un seul steak) plutôt que double. Evitez ceux contenant du fromage ou du bacon. Préférez les salades composées plutôt que les frites. Pensez au yaourt à boire en dessert. Complétez par un fruit à croquer ou une salade de fruits. Et buvez de l'eau à la place des sodas, trop sucrés.

A la sandwicherie, facile de varier !

Alternez sandwichs (poulet, poisson, jambon blanc, thon avec des crudités) et salades composées (de riz, de pâtes...). Pensez aux soupes en accompagnement.

Astuces et conseils

- Les poissons dits « gras » (saumon, thon, sardine...) le sont souvent moins que la viande et ils apportent des acides gras essentiels à la santé et au bon fonctionnement du cerveau.
- Si vous aimez le fromage, accompagnez-le d'une salade verte. Il remplacera l'entrée et le dessert.
- Pour accompagner les frites, préférez le ketchup ou la moutarde à la mayonnaise, plus grasse.
- Pour limiter les graisses et le sucre, ayez le bon réflexe : n'utilisez que la moitié du sachet d'assaisonnement pour la salade, ou la moitié du sucre pour le café.
- En cas de furieuse envie de grignoter entre les repas, prenez un fruit, un jus de fruit (de préférence « 100 % pur jus ») ou une compote.
- Au dîner, équilibrez vos apports journaliers avec des légumes et des fruits, du pain et un produit laitier.

Plus d'informations sur : www.lasantegagneentreprise.fr

03 87 18 40 53

christelle.gourdin@harmonie-mutuelle.fr

www.protection-sociale-entreprise.fr



Harmonie Mutuelle, spécialiste de la protection sociale en entreprise, 1^{re} mutuelle santé de France.



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

www.harmonie-mutuelle.fr