

BOÎTE À DÉJEUNER *équilibrée*

Ce support est à destination des salariés se restaurant sur leur lieu de travail à la pause méridienne. Il vous indique comment composer un déjeuner équilibré à emporter. N'oubliez pas néanmoins que l'**équilibre alimentaire se construit sur la semaine**, et non sur un repas !

Pensez à utiliser votre sac isotherme pour transporter et conserver votre repas au frais.

Pour les produits céréaliers, privilégiez-les complets ou semi-complets.



LÉGUMES

1/2 box

crus ou cuits

FÉCULENT

1/4 box

quinoa, boulgour, sarrasin, pâtes, riz, maïs, pomme de terre, patate douce, pain

ALIMENT PROTIDIQUE

1/4 box

viande, poisson, œuf, fruits de mer, plat contenant un produit laitier ou des légumes secs

Pour la viande, favorisez la volaille à la viande rouge.

Adaptez la quantité de nourriture de votre déjeuner à votre faim et au format de votre boîte !



Assaisonnement

- En quantité modérée : 1 cuillère à soupe par personne maximum ;
- Privilégiez l'**huile de colza, d'olive** ou **de noix** ;
- Ne salez pas trop et utilisez des épices, des aromates et des fines herbes (fraîches, séchées ou surgelées) pour relever le goût de votre plat !



Dessert

Cela peut être :

- **Un produit laitier** (2 par jour recommandés)
Cela peut être du fromage, du yaourt, du fromage blanc, de la faisselle ou encore du skyr ...
- **Une portion de fruit cru ou cuit**
- Occasionnellement (1 fois par mois) une pâtisserie, la consommation de produits sucrés et/ou gras étant à limiter.



Boisson

- L'eau est la seule boisson recommandée à table.
- Pensez à boire au moins 2 verres pendant votre repas.

Les recommandations nutritionnelles et les fréquences conseillées de ce document sont issues du **PNNS (Programme National Nutrition Santé)**.



Privilégiez la variété !

Afin de diversifier vos apports nutritionnels et d'éviter la monotonie, **variez vos légumes et féculents** et laissez-vous tenter par de nouvelles saveurs et combinaisons d'aliments !

Pour varier les aliments sources de protéines : limitez la viande rouge (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à *500 g par semaine* et **alternez entre la volaille, les œufs, le poisson et les options végétales** (produits céréaliers + légumes secs).

"Oui" aux assiettes végétales !

L'association **produits céréaliers + légumes secs** au sein d'un même repas peut se substituer à la viande pour couvrir les besoins en protéines. *Au moins 2 portions par semaine de légumes secs* sont d'ailleurs recommandées pour profiter pleinement de leurs bienfaits !

Quant aux **fruits à coques** (noix, noisettes, pistaches ...), ils sont intéressants sur le plan nutritionnel. C'est pourquoi il est préconisé d'en consommer à raison d'*une poignée par jour*. Faites attention à les choisir **non salés** !

Retrouvez des astuces pour manger mieux et bouger plus au quotidien, des recettes et l'ensemble des recommandations nutritionnelles du PNNS sur **mangerbouger.fr**, ainsi que le guide "50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus" (disponible gratuitement).

Exemples de menus

 **Durée de repas conseillée : minimum 20 minutes !**

AVEC PROTÉINES ANIMALES

Mini brochettes
tomate-mozzarella

Filet de limande
Riz sauce curry aux
poivrons

Compote

Salade composée : feuilles
de batavia, œufs durs,
concombre, carotte et
radis noir râpés, noix,
ciboulette

Yaourt au lait de brebis
Framboises

AVEC PROTÉINES VÉGÉTALES

Melon

Poivron farci gratiné
Farce végétale à base de
quinoa, tomate et olives

Abricots rôtis au miel

Buddha bowl : penne
complètes, avocat, raisins
secs, émincé de chou
blanc, tomates cerises, pois
chiches grillés au paprika

Nectarine



Pour tendre vers une alimentation durable, privilégiez l'utilisation de produits bruts, de saison et locaux, issus de modes de production respectueux de l'environnement (bio notamment).