

A LA CRÊPERIE



Choisir

La crêpe salée

- Au jambon, à l'œuf, au thon, au saumon, si possible avec des légumes (tomates, rata-touille...)
- S'il n'y a pas de crêpe aux légumes, vous pouvez commander une salade verte en accompagnement

La crêpe sucrée

- Faites vous plaisir avec une crêpe sucrée ! Choisissez de préférence une garniture à base de fruits

Eviter :

- Les crêpes trop riches, associant jambon + œuf + fromage + crème fraîche...
- D'ajouter trop de crème chantilly qui augmente l'apport en graisses de votre dessert.

AU FAST FOOD

A condition de ne pas en abuser et de bien choisir son menu.

Choisir

Le hamburger

- Un hamburger classique : pain, steak haché et condiments (cornichons, oignons...)
- avec une petite portion de frites ou une salade

Le dessert

- Une salade de fruits, un milk-shake

La boisson

- Eau ou jus de fruits 100 % pur jus



Eviter :

- Les hamburgers trop riches avec fromage, bacon ou double portion de viande.
- Les grosses portions de frites, la mayonnaise
- Les pâtisseries type brownie ou muffins trop riches après un hamburger et éventuellement des frites ! Les sodas et les boissons sucrées.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. Evitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré



175 rue Marcadet - 75018 PARIS - Tél. : 01 53 41 80 00 - contact@efficience-santeautravail.org

Conseils pour bien manger

Au travail

Une alimentation saine et équilibrée contribue à une bonne santé. Associée à un minimum d'activité physique, elle permet de limiter les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et même certains cancers. Un bon équilibre alimentaire comprend au moins 3 repas, le déjeuner est un repas important qu'il ne faut pas négliger.



Dans tous les cas, il ne faut pas oublier les principes suivants :

- Faire une vraie pause repas (ne pas manger à son bureau, même si on a peu de temps !)
- Augmenter la consommation de fruits et de légumes
- Limiter la consommation de graisses et en particulier les graisses dites saturées que l'on trouve dans les viennoiseries, les pâtisseries, la charcuterie, les sauces
- Limiter la consommation de sucres et d'aliments sucrés : pâtisseries, confiseries, boissons sucrées et sodas.

Voici quelques conseils pour vous guider dans vos choix, que vous choisissiez une formule sandwich à la cafétéria ou que vous alliez au restaurant (brasserie, pizzeria, restaurant chinois, crêperie, fast-food...).

PETIT EN-CAS

- En cas de petite faim, attention à ne pas craquer sur n'importe quoi !!
- Evitez absolument les gâteaux et les barres chocolatées mais aussi les barres dites diététiques, trop sucrées, souvent trop grasses et... trop chères !
- Ayez plutôt avec vous : un fruit (pomme, quelques mandarines...) ou un petit yaourt à boire, ou un petit pain complet, plus sains et moins caloriques.

Document conçu par le docteur Agnès Setton (mai 2009)

Consultez nos fiches pratiques : <http://www.efficience-santeautravail.org>

A LA CAFETERIA

Choisir plutôt un sandwich ou une salade composée et éviter les quiches, les feuilletés, les croissants salés...



Choisir

Le sandwich

- Le pain : complet ou aux céréales
- Avec du jambon, du poulet, de l'oeuf, du thon, et si possible, des crudités ou des légumes cuits

Les condiments

- Moutarde, cornichons

Le dessert

- Yaourt, fruit ou compote

La boisson

- Eau ou jus de fruits 100 % pur jus

Eviter :

■ Le pain viennois, plus gras. Le saucisson, les rillettes, le pâté, le beurre, la mayonnaise. Les pâtisseries et les viennoiseries, les sodas et les boissons sucrées.

A LA BRASSERIE

Choisissez plutôt la formule entrée + plat ou plat + dessert que le menu complet.

Choisir

L'entrée

- Crudités et légumes sous forme de salades ou de soupe

Le plat

- Viande ou poisson grillés ou à la vapeur avec des légumes et/ou des féculents

Le dessert

- Dessert à base de fruits : fruit frais, salade de fruits, compote, fromage blanc avec coulis de fruit



Eviter :

■ L'assiette de charcuterie, les quiches ou les feuilletés, les frites, les plats en sauce. Les pâtisseries, la mousse au chocolat, la crème brûlée.

A LA PIZZERIA



Choisir

Si vous choisissez une pizza

- Plutôt une pizza classique : Sicilienne, Marguerite, Quatre-saisons

Si vous choisissez des pâtes

- Le choix de la sauce est très important, les pâtes en elles-même étant peu caloriques

Le dessert

- salade de fruits frais ou sorbet

La boisson

- Eau ou jus de fruits 100 % pur jus

Eviter :

■ Les pizzas trop riches : 3 ou 4 fromages, avec des lardons, avec de la crème en plus du fromage ou les sauces avec de la crème fraîche et des lardons, type Carbonara.
■ Dans tous les cas, évitez de rajouter trop d'huile piquante ou de parmesan, afin de ne pas augmenter l'apport en graisses de votre pizza.
■ Les pâtisseries, le Tiramisu.

AU RESTAURANT CHINOIS

A condition de privilégier la cuisson à la vapeur, les légumes et le riz nature.

Choisir

L'entrée

- Rouleau de printemps, salade de soja, bouchées à la vapeur

Le plat

- Viande ou poisson grillés ou à la vapeur avec du riz nature et/ou des légumes Chop-Suey

Le dessert

- Salade de fruits frais, fruits au sirop (lychees, arbouses...), glace ou sorbet



Eviter :

■ Les nems beaucoup plus gras, les plats en sauce, le riz cantonnais (trop riche en accompagnement), les beignets.