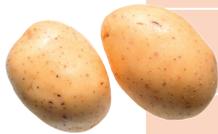


Horaires décalés

Conseils diététiques



Vous prenez votre poste Le matin	
La collation (matin)	Ne sautez pas cette collation, elle est indispensable pour mettre l'organisme en route. Mais ce n'est pas un petit-déjeuner, elle ne doit donc pas être trop copieuse . Prévoyez une boisson chaude peu sucrée avec du pain (ou équivalent).
Le petit-déjeuner	Il est plus copieux que le petit-déjeuner traditionnel , pour éviter le coup de pompe de fin de matinée. Il est pris sur le lieu de travail entre 8 h et 9 h : boisson chaude, laitage (lait, fromage ou yaourt), pain beurré et confiture, fruit, œuf dur ou viande, légumes verts ou crudités. N'abusez pas des charcuteries et produits sucrés.
Le repas de midi	Il doit être équilibré, léger et digeste . Il est pris au domicile , avant la sieste : viande, légumes, féculents, laitage. Ne le remplacez pas par une pizza, un sandwich ou une pâtisserie. Évitez le goûter tardif après la sieste.
La collation (après-midi)	
Le dîner	Pour préserver un bon sommeil, respectez un délai d'1 h 30 à 3 h entre le dîner et le coucher. Privilégiez les légumes, féculents, laitages et fruits.
La collation (nuit)	



Plage de sommeil

Horaires décalés: deux règles d'or

- ⚡ **Mangez avant votre prise de poste.**
- ⚡ **Allégez vos deux repas principaux et prévoyez une collation légère :**
cette répartition des prises alimentaires vous permet de maintenir votre rythme familial sans augmenter votre ration calorique journalière.

