

Comment manger sain et équilibré au bureau ?

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

manger sain

Je prépare ma lunch box

Pratiques, les plats industriels font de nombreux adeptes. Attention cependant à bien lire les étiquettes car leur composition est souvent trop sucrée, salée ou bien trop riche en graisses saturées. Préparer soi-même son déjeuner permet de mieux maîtriser la quantité et la qualité des ingrédients qui composent vos plats. De plus, cette option est généralement plus économique ! Pour gagner du temps, cuisinez le soir en quantité, de manière à garder une portion pour le lendemain midi. Les salades ne sont pas réservées à la période estivale ! Imaginez votre propre salade composée à partir de fruits et légumes de saison. Si vous avez peur de ne pas être rassasié, ajoutez quelques aliments qui ont un indice de satiété intéressant : les pommes de terre, les œufs, les légumineuses, le quinoa ou encore les céréales complètes (blé, riz...). [Découvrez nos conseils pour assaisonner vos salades.](#)

J'oublie le sandwich ?

Souvent composé d'aliments riches en glucides simples et accompagné de mayonnaise ou de beurre, le sandwich est généralement montré du doigt en matière de nutrition. Cependant, il existe des sandwiches plus équilibrés ! Préférez le pain complet ou aux céréales plutôt que le pain blanc. Vous pouvez ajouter des crudités, une portion de protéines (viande maigre, poisson ou crustacés) ou encore du fromage. Agrémentez votre sandwich par un filet d'huile d'olive, des herbes ou des épices, selon vos envies. Enfin, vous pouvez accompagner votre sandwich d'une petite ou d'une grande salade.

Je mange à la cantine

Si vous disposez d'une cantine sur votre lieu de travail, essayez de faire les bons choix parmi la diversité des plats proposés. Nous vous conseillons d'opter pour les crudités en entrée. Pour le plat, l'idéal est de retrouver dans votre assiette une portion de protéines (poisson, viande blanche, œufs ou légumineuses), de féculents, sans oublier des légumes ! Côté dessert, privilégiez un fruit ou un produit laitier aux pâtisseries. Faites-vous plaisir occasionnellement mais essayez de respecter la règle proposée ci-dessus le reste du temps.

Je choisis éventuellement une collation

Lorsque la faim se fait ressentir entre les repas, faites appel aux fruits frais ou encore aux oléagineux de type noix, noisettes, amandes... (non sucrés, non salés). Ces derniers sont une source intéressante de vitamines et minéraux : vitamine E, B1, B2, B9, calcium, magnésium...mais également d'oméga 6 et oméga 3.

Je reste raisonnable devant les buffets

Un anniversaire, un pot de départ ou encore certaines périodes de l'année, propices aux gourmandises (chocolats de Noël, galettes des rois...), peuvent favoriser le grignotage. Profitez de ces moments de partage tout en étant raisonnable !

Enfin, je prends mon temps pour manger

Manger lentement permet à notre organisme de gérer ses besoins en provoquant une sensation de satiété. Il faut environ 20 minutes après le début du repas pour que le cerveau détecte cette sensation. De plus, prendre son temps permet également de mieux mastiquer et améliore ainsi notre digestion. Pensez-y !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager