

Pause déjeuner au travail : quels plats cuisinés privilégier ?



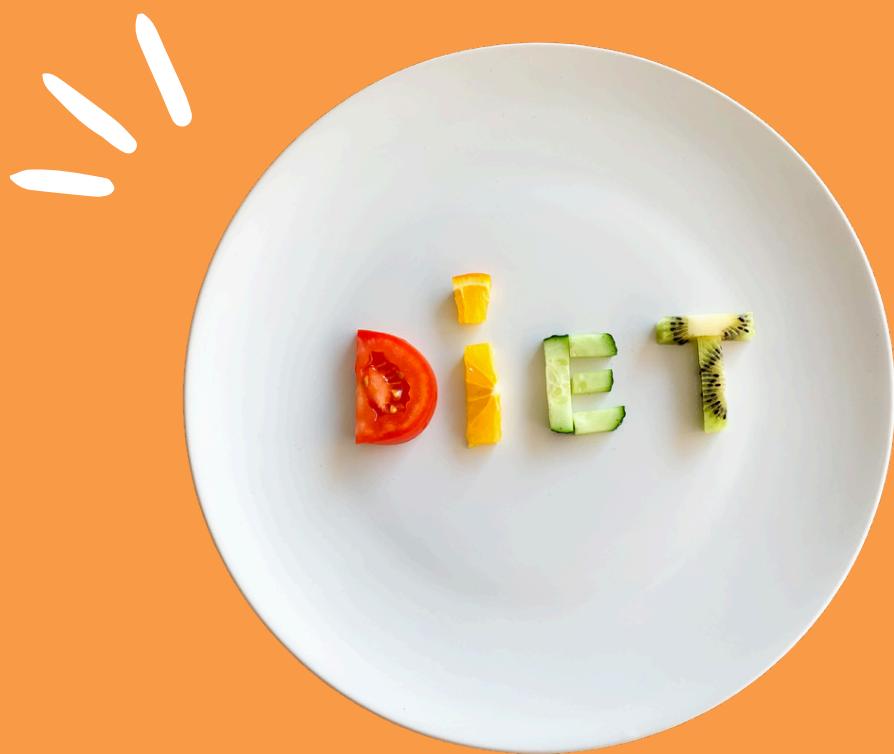
Les protéines, la base du repas



15 à 25 g de protéines / plat

Viande - Poisson - Œufs - Légumineuses
Vérifiez la quantité de protéines sur l'emballage.
Elles sont rassasiantes et évitent le coup de barre de l'après-midi.

Les calories : ni trop, ni trop peu



400 à 600 kcal / plat

Un plat trop léger ne rassasie pas, favorise les coups de barre et le grignotage.

Un plat trop riche allourdit la digestion, bonjour la fatigue dans l'après-midi.

Plus il y a de légumes, mieux c'est



***Les légumes apportent des fibres, des vitamines et des minéraux.
Ils favorisent la satiété et évitent l'inconfort digestif.***

Des lipides, oui... mais avec modération



10 à 20 g de lipides / plat

Vérifiez la teneur en lipides sur l'emballage.

Ils sont indispensables, mais en excès ils alourdisSENT le repas et rendent la digestion difficile.

Attention aux sucres cachés



Maximum : 8 g de sucres / plat

Trop de sucre favorise les fringales, les coups de barre et le stockage des graisses.

Attention au sel



Maximum : 1,5 g de sel / plat

***Trop de sel favorise la déshydratation
et la rétention d'eau.***

Plus la liste est courte, mieux c'est



Une liste d'ingrédients courte permet de limiter les additifs et les ingrédients très transformés.

À privilégier

- Poisson + riz + légumes
- Poulet ou dinde + féculent + légumes
- Chili con carne
- Plats à base de légumineuses
- Salades composées avec protéines

À limiter

- Lasagnes
- Gratins de pâtes, pommes de terre
- Plats en sauce
- Pasta box

