

# **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

