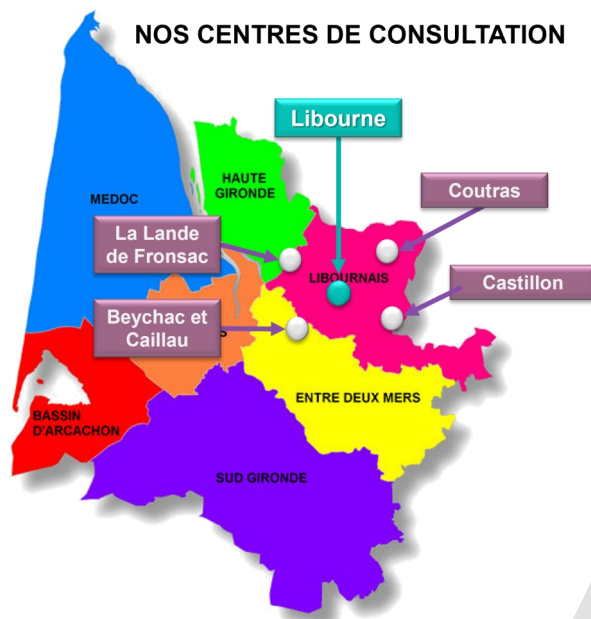


NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

Castillon la Bataille

141 rue Michel Montaigne
33350 Castillon la Bataille

Membre du Réseau



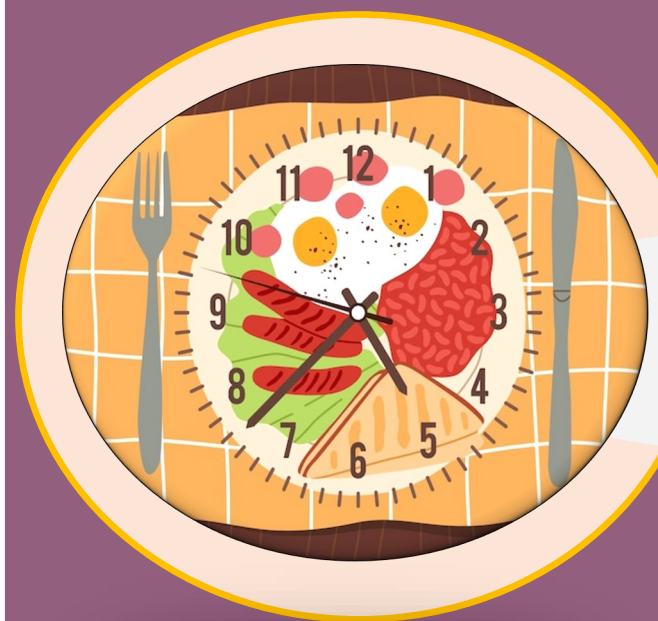
Contact@sistlib.org



www.sistlib.org

05.57.55.28.00

Alimentation équilibrée : Adaptée à tous les horaires



PRÉVENTION DES
RISQUES

Vous devez manger un sandwich sur les pauses du midi ?
Veuillez prendre connaissance de quelques conseils et astuces pour que le sandwich soit équilibré. Variez le plus possible les ingrédients. Évitez de n'utiliser qu'un seul ingrédient. Limitez l'utilisation de mayonnaise.

Nos conseils

Repartir les repas dans la journée et éviter le grignotage

Privilégier des collations équilibrées : fruits, compotes, yaourts, amandes... Laissez au moins 2 heures entre le dîner et le coucher.

Manger lentement et bien mastiquer pour favoriser la satiété.

Limitier la consommation de sel. Les réels besoins physiologiques en sel sont estimés pour l'homme à 1 ou 2g par jour.

Limitier les viennoiseries et boissons sucrées

Ne pas sucrer le café ou le thé. Éviter les édulcorants de synthèse qui entretiennent le goût sucré et incitent à manger plus.

Limitier la consommation d'alcool.

Favoriser l'activité physique.

Un repas équilibré même dans un sandwich

◆ Un produit céréalier

Du pain (baguette, pain complet, pain aux céréales, pain de mie complet, pain pita...) qui apporte l'énergie nécessaire pour la journée.

◆ Une source de protéines

De la viande, poisson, oeuf, tofu, thon..., pour contribuer à la satiété et à l'apport en nutriments essentiels

◆ Des légumes

De préférence de saison, crus ou cuits (salade, tomate, carotte...). Ils apportent fibres, vitamines et minéraux. Vous pouvez aussi intégrer des fruits

◆ Un produit laitier (facultatif)

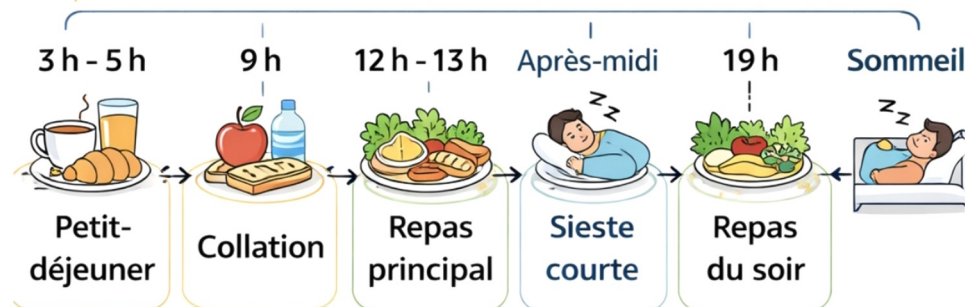
Un peu de fromage peut être ajouté pour l'apport en calcium, en veillant à rester raisonnable sur les quantités

Une bonne alimentation est une prévention contre de nombreuses maladies. Une mauvaise alimentation représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12 %).

Vous avez des horaires décalés ?



Horaires décalés (réveil 3 h – 5 h)



Travail de nuit

