



Idées menus et travail posté

Ce livret vous donne des idées de menus pour chaque repas. Ces menus sont équilibrés et adaptés à chaque poste de travail.

Attention : si vous suivez un régime particulier, ces menus seront peut-être inadaptés !

Pour vous repérer :

Fruits et légumes

Céréales et féculents

Produits laitiers

Viandes, oeufs, poissons



Poste du matin

Dîner (la veille au soir) : repas léger et digeste

Menu 1 : Filet de colin, épinards et pommes de terre vapeur
Fromage blanc, poire

Menu 2 : Jambon blanc, gratin de poireaux béchamel, salade verte
Compote

Petit-déjeuner :

Menu 1 : Tartines de pain beurrées
Café au lait, clémentines

Menu 2 : 1 portion de céréales avec du lait
Café au lait, jus d'orange

Collation (complète) : éviter la charcuterie et les produits sucrés ou gras !

Menu 1 : 1 portion de céréales
Jus d'orange

Menu 2 : 1 petit pain aux noix
Compote, café

Déjeuner (complet) :

Menu 1 : Carottes râpées
Poulet rôti, riz et courgettes
Fromage, compote

Menu 2 : Salade de concombre
Filet de boeuf, pâtes et haricots verts
Yaourt, poire

Dîner (complet au moins 1 heure avant le coucher) :

Menu 1 : Soupe de légumes
Rôti de boeuf, pommes de terre et haricots verts
Fromage blanc, pomme

Menu 2 : Salade verte
Papillote de poisson, riz et brocolis
Yaourt, compote

Poste de l'après-midi

Petit-déjeuner (léger si déjeuner tôt) :

Menu 1 : 1 portion de céréales avec du lait

Jus d'agrumes

Menu 2 : Tartines de pain beurrées, yaourt

2 kiwis, café

Déjeuner (complet et équilibré) :

Menu 1 : Poireaux vinaigrette

Tomates farcies et riz, salade verte

Fromage, pomme

Menu 2 : Salade d'endives

Escalope de veau, pâtes à la sauce tomate

Yaourt, compote

Collation : éviter la charcuterie et les produits sucrés ou gras !

Menu 1 : 1 petit pain aux figues

Thé au lait, banane

Menu 2 : 4 gressins

Chocolat chaud, orange

Dîner (léger si tardif) :

Menu 1 : Soupe de poissons

Endives gratinées au jambon, salade verte

Faisselle aux fruits rouges

Menu 2 : Salade de choux-fleurs cuits

Oeufs au plat, riz et ratatouille

Fromage blanc aux fruits frais



Poste de nuit

Petit-déjeuner (léger pour faciliter le sommeil) :

Menu 1 : Biscottes beurrées, yaourt

Tisane, compote

Menu 2 : Chocolat chaud, 1 portion de céréales

Poire

Déjeuner (type brunch si pas faim au réveil) :

Menu 1 : Jambon

Gruyère, pain

Compote

Menu 2 : Oeufs au plat

Fromage, pain

Pomme

Dîner (copieux) :

Menu 1 : Salade de haricots verts

Truite grillée, riz et épinards

Flan, ananas

Menu 2 : Salade verte

Omelette aux fines herbes, tomates au four et pommes de terre

Fromage frais, clémentines

Collation (tonique et digeste) : éviter la charcuterie et les produits sucrés ou gras !

Menu 1 : Blanc de poulet, pain

Yaourt, compote

Menu 2 : Jambon blanc, pain

Fromage blanc, jus d'orange

