

# BOÎTE À DÉJEUNER *équilibrée*

Ce support est à destination des salariés se restaurant sur leur lieu de travail à la pause méridienne. Il vous indique comment composer un déjeuner équilibré à emporter. N'oubliez pas néanmoins que l'**équilibre alimentaire se construit sur la semaine**, et non sur un repas !

*Pensez à utiliser votre sac isotherme pour transporter et conserver votre repas au frais.*

*Pour les produits céréaliers, privilégiez-les complets ou semi-complets.*



## LÉGUMES

1/2 box

crus ou cuits

## FÉCULENT

1/4 box

quinoa, boulgour, sarrasin, pâtes, riz, maïs, pomme de terre, patate douce, pain

## ALIMENT PROTIDIQUE

1/4 box

viande, poisson, œuf, fruits de mer, plat contenant un produit laitier ou des légumes secs

*Pour la viande, favorisez la volaille à la viande rouge.*

*Adaptez la quantité de nourriture de votre déjeuner à votre faim et au format de votre boîte !*



## Assaisonnement

- En quantité modérée : 1 cuillère à soupe par personne maximum ;
- Privilégiez l'**huile de colza, d'olive ou de noix** ;
- Ne salez pas trop et utilisez des épices, des aromates et des fines herbes (fraîches, séchées ou surgelées) pour relever le goût de votre plat !



## Dessert

Cela peut être :

- **Un produit laitier** (2 par jour recommandés)  
Cela peut être du fromage, du yaourt, du fromage blanc, de la faisselle ou encore du skyr ...
- **Une portion de fruit cru ou cuit**
- Occasionnellement (1 fois par mois) une pâtisserie, la consommation de produits sucrés et/ou gras étant à limiter.



## Boisson

- L'eau est la seule boisson recommandée à table.
- Pensez à boire au moins 2 verres pendant votre repas.

Les recommandations nutritionnelles et les fréquences conseillées de ce document sont issues du **PNNS (Programme National Nutrition Santé)**.



## Privilégiez la variété !

Afin de diversifier vos apports nutritionnels et d'éviter la monotonie, **variez vos légumes et féculents** et laissez-vous tenter par de nouvelles saveurs et combinaisons d'aliments !

Pour varier les aliments sources de protéines : limitez la viande rouge (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à *500 g par semaine* et **alternez entre la volaille, les œufs, le poisson et les options végétales** (produits céréaliers + légumes secs).

## "Oui" aux assiettes végétales !

L'association **produits céréaliers + légumes secs** au sein d'un même repas peut se substituer à la viande pour couvrir les besoins en protéines. *Au moins 2 portions par semaine de légumes secs* sont d'ailleurs recommandées pour profiter pleinement de leurs bienfaits !

Quant aux **fruits à coques** (noix, noisettes, pistaches ...), ils sont intéressants sur le plan nutritionnel. C'est pourquoi il est préconisé d'en consommer à raison d'*une poignée par jour*. Faites attention à les choisir **non salés** !

Retrouvez des astuces pour manger mieux et bouger plus au quotidien, des recettes et l'ensemble des recommandations nutritionnelles du PNNS sur **mangerbouger.fr**, ainsi que le guide "*50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus*" (disponible gratuitement).

# Exemples de menus

 **Durée de repas conseillée : minimum 20 minutes !**

## AVEC PROTÉINES ANIMALES

Mini brochettes  
tomate-mozzarella

---

Filet de limande  
Riz sauce curry aux  
poivrons

---

Compote

Salade composée : feuilles  
de batavia, œufs durs,  
concombre, carotte et  
radis noir râpés, noix,  
ciboulette

---

Yaourt au lait de brebis  
Framboises

## AVEC PROTÉINES VÉGÉTALES

Melon

---

Poivron farci gratiné  
Farce végétale à base de  
quinoa, tomate et olives

---

Abricots rôtis au miel

Buddha bowl : penne  
complètes, avocat, raisins  
secs, émincé de chou  
blanc, tomates cerises, pois  
chiches grillés au paprika

---

Nectarine



*Pour tendre vers une alimentation durable, privilégiez l'utilisation de produits bruts, de saison et locaux, issus de modes de production respectueux de l'environnement (bio notamment).*