AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je mange

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 10 février 2020**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Votre corps nécessite des nutriments et des vitamines en quantité suffisante d'où la nécessité d'une alimentation variée et équilibrée.

Carburez de façon raisonnée !"

Je m'alimente au cours de la journée

Je mange copieusement le matin

- Je prends un petit déjeuner équilibré et peu sucré (*boissons chaudes, œufs, laitages, fruits, fruits à coque, protéines animales ou végétales*).
- J'adapte mon petit-déjeuner en fonction de ma dépense énergétique de la journée.

Je mange équilibré le midi

- Je mange un plat unique composé de protéines animales ou végétales avec des féculents, des légumes et des légumineuses.
- Je me limite en pain.
- J'opte pour un dessert léger (*fromage blanc, fruits frais ou cuits, etc.*).

Je mange léger le soir

- Je prépare des légumes avec du poisson ou une « soupe maison ».
- J'opte pour une boisson relaxante et apaisante le soir (*tisane, infusion, décoction, etc.*).

J'évite le sucre.
Je prends une collation si besoin à 16 heures (*laitages, fruits frais, produits céréaliers, eau*).

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE