Nutrition & santé

▶ Je mange un sandwich le midi

Favoriser le pain complet aux céréales

plutôt que le pain blanc ou viennois.

Associer les crudités

Kebhab et hamburger accompagnés de salade plutôt que de frites. Préférer la moutarde ou le ketchup plutôt que la mayonnaise.

Evitez la charcuterie

Favoriser : jambon, poulet, viande froide, thon, saumon, œuf, fromage.



Bien choisir son dessert

Un fruit, compote, salade de fruits plutôt qu'une glace, pâtisserie, viennoiserie… et de l'eau ou éventuellement une boisson light plutôt que du soda ou de la bière.

Conception graphique : service communication - amsn - 2012 - Refonte mars 2017

amsn
entreprendre pour la santé au travail