



# JE TRAVAILLE EN HORAIRES DÉCALÉS... COMMENT JE M'ORGANISE DANS MON ALIMENTATION ?

Selon votre planning, l'objectif va être de garder **3 repas "de base"** : petit déjeuner, déjeuner et dîner, **puis d'intégrer des collations** entre les repas selon vos horaires et votre appétit.

	Si vous travaillez entre 07h et 18h: « De jour »	Si vous travaillez entre 06h et 15h: « Du matin »	Si vous travaillez entre 13h et minuit: « De l'après-midi »	Si vous travaillez entre 20h et 09h: « De nuit »
Repas n°1	<b>Avant d'aller au travail:</b> ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT (◆ MATIÈRE GRASSE) (◆ CONFITURE)	<b>Avant d'aller au travail:</b> ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT (◆ MATIÈRE GRASSE) (◆ CONFITURE)	<b>Au réveil:</b> ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT (◆ MATIÈRE GRASSE) (◆ CONFITURE)	<b>En rentrant du travail:</b> Collation complémentaire ou repos.
Repas n°2	<b>Le midi:</b> ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	<b>Dans la matinée</b> ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER  <b>Après le travail:</b> ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ FRUIT	 <b>ACTIVITE PHYSIQUE</b>  <b>Avant la prise de poste:</b> ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	 <b>SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM</b>  <b>En début d'après-midi:</b> ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT
Après Midi	 <b>ACTIVITE PHYSIQUE</b>	 <b>ACTIVITE PHYSIQUE</b>		 <b>ACTIVITE PHYSIQUE</b>
Repas n°3	<b>Le soir:</b> (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	<b>Le soir:</b> (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	<b>Fin d'après-midi, Collation :</b> (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES  <b>Après le travail:</b> ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	<b>Avant la prise de poste:</b> (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT
Repas n°1	 <b>SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM</b>	 <b>SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM</b>	 <b>SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM</b>	<b>04h-05h, Collation:</b> ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT

