











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	Avant d'aller au travail: ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT (◆ MATIÈRE GRASSE) (◆ CONFITURE)	Avant d'aller au travail: ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT (◆ MATIÈRE GRASSE) (◆ CONFITURE)	Au réveil: ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT (◆ MATIÈRE GRASSE) (◆ CONFITURE)	En rentrant du travail: Collation complémentaire ou repos.
Repas n°2	Le midi: ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	Dans la matinée ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER Après le travail: ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ FRUIT	 ACTIVITE PHYSIQUE Avant la prise de poste: ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	 SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM En début d'après-midi: ◆ VPO ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT
Après Midi	 ACTIVITE PHYSIQUE	 ACTIVITE PHYSIQUE		 ACTIVITE PHYSIQUE
Repas n°3	Le soir: (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	Le soir: (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	Fin d'après-midi, Collation : (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES Après le travail: ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT	Avant la prise de poste: (◆ VPO) ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ LÉGUMES/CRUDITES ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT
Repas n°1	 SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM	 SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM	 SOMMEIL REPARATEUR: 7H MINIMUM	04h-05h, Collation: ◆ CÉRÉALE/FECULENT ◆ PRODUIT LAITIER ◆ FRUIT

