

Canicule

NOS CONSEILS NUTRITION POUR RESTER EN BONNE SANTE



Buvez bien



- ◆ Hydratez-vous régulièrement même sans avoir soif
- ◆ Eau, infusions froides, eau pétillante, menthe fraîche, citron, gaspacho : variez les plaisirs !
- ◆ Evitez l'alcool et les boissons sucrées
- ◆ Limiter la caféine

Mangez bien

Mangez des aliments riches en eau

Pastèque, melon, concombre, tomate, salade, courgette, pêche...

Fractionnez vos repas

Plusieurs petits repas sont souvent plus faciles à supporter. Les repas très gras ou copieux augmentent la production de chaleur par l'organisme

Privilégiez des repas légers et froids

Salades composées, poisson, volaille, légumineuses, pain complet, bagels ou wraps, oeufs, sardines, maquereau, yaourts ou fromage blanc nature, fruits

Limiter les aliments très salés

Biscuits apéritifs, chips, charcuterie, plats industriels

Idées menus



PETIT DEJEUNER

Yaourt nature
2 abricots
Tartine de pain complet

COLLATION

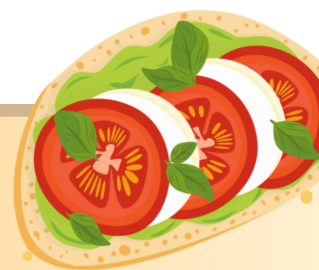
Melon
Amandes

DEJEUNER

Rôti de dinde
Salade de quinoa,
concombre, pois
chiches, feta,
tomates et
menthe

DINER

Poisson froid
Salade d'haricots
verts et pommes
de terre
Pêche



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL