

ALIMENTATION ET TÉLÉTRAVAIL

Comment bien se nourrir ?

Le télétravail remplace aujourd'hui le bureau. Pour être efficace, il est important de **ne pas négliger son alimentation**.

Il est essentiel de **faire de vrais repas** et d'éviter les repas pris sur le pouce et les grignotages en journée.



- Je petit-déjeune avant d'allumer l'ordinateur
- Je fais une vraie pause déjeuner, si possible aux mêmes horaires que ceux adoptés en temps normal
- J'apprécie chaque bouchée, je suis à l'écoute de mes signaux de satiété

Je planifie mes repas sur la semaine

Il est plus facile de varier son alimentation en prévoyant ses repas à l'avance. Cela permet également de faire ses courses plus rapidement et de **faire attention à son porte-monnaie**.



Astuce

Découvrez «La Fabrique à Menus» sur mangerbouger.fr avec des idées de menus, de recettes et un petit coup de pouce pour la liste des courses.

Je pratique le Batch cooking

Préparez plusieurs plats en une seule session de cuisine. C'est **simple, pratique, économique, un véritable gain de temps** qui permet de manger plus sainement en utilisant les produits de saison.



Exemple

Si vous cuisinez un gratin de courge, prévoyez des quantités plus importantes pour faire également une soupe de courge ou une purée.

J'ai des repas rapides à disposition

Ayez toujours des aliments tout prêts toujours sous la main. Bien manger, c'est manger de tout ! **Surgelés** et **conserves** sont bien pratiques : légumes, féculents, légumes secs, poisson en format individuel...



Exemple

Cuisinez une soupe en grande quantité et utilisez les restes le lendemain ou congelez des portions pour plus tard.

Je réduis les quantités

Avec le télétravail, il est probable que vous dépensiez moins d'énergie qu'en temps normal. Vos **besoins énergétiques sont moins importants**. Pensez à adapter les portions à table.



Astuce

Privilégiez les assiettes de taille moyenne. Plus l'assiette est grande, plus on la remplit.

Je limite les envies de grignotage

Faire 3 repas réguliers par jour, en mangeant varié et en quittant la table rassasié aide à tenir toute la journée.

Si vous avez envie de grignoter, **mettez sur un fruit ou une petite poignée de fruits à coques non salés** (noix, noisettes, amandes...).

Rassurez-vous, un carré de chocolat est possible de temps en temps.



Astuce

Pour limiter le grignotage, hydratez-vous : eau aromatisée, tisanes, thés légers, jus de légumes et fruits (avec modération)

