

Pour compléter l'équilibre d'un repas sandwich, n'oubliez pas...

➤ **1 produit laitier** (si non intégré au sandwich sous forme de fromage)

- Yaourt,
- Fromage blanc,
- Lait,
- Fromage.



➤ **1 fruit**

- Pomme, poire, clémentine, nectarine, banane, fraise, kiwi...
- Compote (sans sucre ajouté)



! 1,5 L d'eau par jour est conseillé !

**Pour varier les plaisirs, pensez aux salades composées !**

Utilisez les mêmes règles pour une salade composée en remplaçant le pain par un féculent :

- Pâtes,
- Riz,
- Blé,
- Pommes de terre...



**CONTACT :**



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve  
Tél. 03 27 46 19 24  
information@astav.fr

[www.astav.fr](http://www.astav.fr)

Pôle relations adhérents – CP MAJ 20/03/2021



## NUTRITION

Un sandwich peut constituer un repas équilibré,  
en respectant quelques règles décrites dans cette plaquette



Votre équipe de Santé au Travail vous conseille et vous accompagne.

## PAINS



Varié les pains :

- Pain aux céréales,
- Pain complet,
- Pain au sésame...



Apports : Énergie, glucides

## LÉGUMES

Ajouter des légumes :

- Salade,
- Tomates,
- Concombres,
- Carottes râpées...



Apports : Fibres, vitamines

## VIANDES / POISSONS / ŒUFS

Ne pas oublier les protéines :

- Viandes blanches, poulet, jambon...,
- Thon, crevettes, surimi...,
- Œufs durs ou omelette.



Apports : Protéines

## MATIÈRES GRASSES FROMAGES / CONDIMENTS

Pour donner du goût :

- Moutarde,
- Sauce au fromage blanc, yaourt...,
- Ciboulette, cornichons, câpres, herbes...



Apports : Vitamines, calcium

## PAINS



Éviter :

- Pain de mie,
- Pain blanc,
- Pain brioché...



## LÉGUMES

# N'OUBLIEZ PAS LES LÉGUMES !

## VIANDES / POISSONS / ŒUFS

Éviter :

- Saucisson,
- Pâté,
- Rillettes...



## MATIÈRES GRASSES FROMAGES / CONDIMENTS

Éviter :

- Mayonnaise,
- Beurre, huile en grosse quantité.

