

L'idéal étant d'avoir 3 repas par jour avec possibilité d'ajouter une collation (goûter).

A défaut, si ce n'est pas dans vos habitudes ou à titre exceptionnel, remplacer un repas par une collation (ex : 1 fruit et une petite poignée d'amandes).

## → Outils

Thermos, thermos porte-aliments, glacière avec pain de glace, chauffe plat allume cigare, glacière allume cigare, jeux de couverts de secours



Brochure réalisée en collaboration avec



**APST68**  
Alsace Prévention Santé Travail



Scannez-moi !

<https://www.apst68.fr>

**APST68**  
Alsace Prévention Santé Travail



Brochure de  
prévention

Repas sur  
le pouce

Manger équilibré sans perte de temps c'est possible !

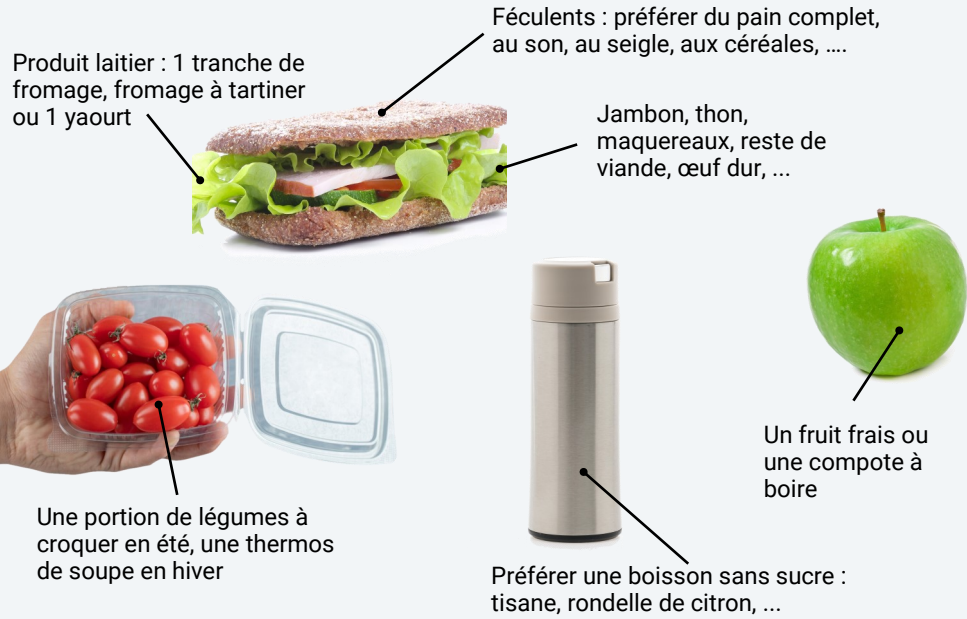
Je m'accorde une vraie pause, un temps pour recharger mes batteries



Ne pas jeter sur la voie publique (article L.541-10-1 du Code de l'Environnement)

V.2023-03

## → Exemple de sandwich équilibré



## → Exemple de formule achetée



## → Un assemblage le jour même



Enfin un repas pris sur le pouce correspond à :



### L'assiette équilibrée

