



## LA FAMEUSE GAMELLE !

Le retour au travail en présentiel va avec le retour de la gamelle du midi. Comment se préparer un repas à emporter simple et équilibré ? La réponse ci-dessous :

1/ on équilibre son assiette : une part de viande/poisson/œuf pour les protéines, une part de féculent pour l'énergie et une part de légumes (incontournable !) pour les fibres et les vitamines.

2/ on anticipe : (et on évite le plat préparé !)

Le dîner de la veille peut être préparé avec une portion supplémentaire pour le lendemain. En revanche, préparez la gamelle avant de passer à table, cela vous évitera de vous resservir exagérément le soir !

Si ce n'est pas possible, on mise sur un déjeuner facile à préparer sans plus de temps en cuisine. Pour cela, la papillote au four est LE plat idéal : du poulet ou du poisson, accompagné de légumes et de pommes de terre ou de patate douce. On emballe tout dans du papier sulfurisé avec un filet d'huile d'olive et des épices, des herbes ... Au four à 200°C pendant 20 minutes et c'est prêt ! Pour encore plus de praticité, vous pouvez utiliser des ingrédients surgelés.

Pour les amateurs de salades : un mélange de crudités et du thon avec les restes de pâtes, ça marche aussi !

3/ au travail, on prend le temps de manger :

Ce n'est pas parce que c'est une gamelle qu'on mange en 10 minutes sur le coin du bureau. Choisissez un récipient agréable et prenez le temps. Une boîte compartimentée permet par exemple de séparer les différents aliments et de varier les textures et les découpes.

**Et n'oubliez pas que la gamelle est un repas à apprécier comme tous les autres !!!**

## SPECIAL GAMELLE DU MIDI !

(PREPARER UN  
REPAS A  
EMPORTER SIMPLE  
ET RAPIDE !)



**Amélie REMILI**

Diététicienne

07.68.34.02.55

[remili.dieteticienne@gmail.com](mailto:remili.dieteticienne@gmail.com)

[www.dieteticienne-nantes.com](http://www.dieteticienne-nantes.com)