



# TREBALLS NOCTURNS

## QUÈ PODRIA MENJAR A CADA INGESTA?

El treball nocturn exigeix acomodar l'alimentació a horaris poc habituals, ja que l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar tindran lloc en moments diferents dels tradicionals.

Si treballes de nit, hauràs d'adonar-te del tipus de gana que tens (emocional o fisiològica) i evitar menjar en excés en els descansos i en tornar a casa.

A continuació et proposem alguns exemples d'ingestes que t'ajudaran a tenir uns hàbits més saludables.



En tornar de treballar (si tens gana)	Dinar	Sopar
1 ració de fruita + 1 iogurt natural.	Amanida d'enciam, alvocat i pastanaga. Macarrons integrals amb tonyina, gambes i salsa de tomàquet.	Fajites de pit de gall dindi amb pebrots de colors i hummus. 1 ració de fruita.
1 grapat de fruits secs + 1 unça.	Ensalada de espinacas, tomates y cebolleta. Alubias con verduras.	Crema de xampinyons Truita de patates i ceba al microones 1 ració de fruita.
1 got de llet o beguda vegetal amb cacau sense sucres afegits.	Crema de verdures de carn d'olla. Sopa de fideus amb cigrons, pollastre i vedella.	Bullit valencià Daurada a la planxa amb alls tendres 1 ració de fruita.