



LE GOÛTER :

LE REPAS *à ne pas sauter*



Aucune excuse pour ne pas le prendre si ce n'est d'attendre au moins quatre à cinq heures après le repas de midi. Il est donc incontournable :



- Parce que c'est le goûter qui vous permettra de ne pas être affamé le soir. Manger léger le soir est l'assurance de ne pas stocker dans l'organisme inutilement.
- Parce que c'est le goûter qui vous permettra de ne pas dîner si vous l'avez pris tardivement. Au matin vous vous sentirez plus léger et plus d'attaque à déguster un bon petit déjeuner.
- Parce que c'est le goûter qui est la meilleure réponse au petit pic d'insuline qui se déclenche naturellement dans l'après-midi, le rythme biologique du corps humain étant ainsi fait.



LES CONSEILS DE LA MMJ

Comme les autres repas, le goûter comprendra des protéines, des corps gras, des sucres et des fibres. Il ne doit pas être l'occasion de se gaver.

- **Un fruit ou des fruits secs** : un fruit frais (sauf la banane, réservée au sport) ou une compote. Vous pouvez aussi choisir de consommer le fruit sous forme de jus (sans sucres ajoutés). Vous pouvez également opter pour une petite poignée de noix, noix de pécan, noix de cajou, amandes, noisettes.

- **Un produit laitier** : un yaourt (nature, à aromatiser vous-même), un fromage blanc, une portion de fromage. Ils sont riches en calcium et en protéines.

- **Un produit céréalier** : du pain complet, des biscuits (à choisir riches en céréales et pas trop sucrés).

- **2 ou 3 carrés de chocolat noir (30g)**



LE + MMJ

La MMJ prend en charge les consultations de médecins spécialistes dans le domaine de la nutrition.





MUTUELLE DU MINISTÈRE
DE LA JUSTICE

Vivez bien protégés
avec la MMJ

Les fiches prévention santé



QUATRE GOÛTERS ÉQUILIBRÉS selon son profil



- **Pour une femme qui veut mincir :**
2 tranches de pain aux céréales
(40 g) + 1 portion de fromage frais
1/2 sel (25 g) + 1 poire = **220 kcal.**



- **Pour une femme sportive :**
4 abricots secs + 1 briquette de jus de
pommes (20 cl) + 1 bol de fromage
blanc 20 % MG (200 g) = **370 kcal.**



- **Pour un homme sédentaire :**
1/4 de baguette tradition (60 g) +
4 lamelles d'emmental (40 g) +
1 pomme = **375 kcal.**



- **Pour un homme sportif :** 4 biscuits
sablés (50 g) + 1 briquette de lait demi-
écrémé (20 cl) + 1 poignée (25 g)
d'amandes = **455 kcal.**

LE FAUX PAS - LE BON DEAL

On bannit les tartines de
biscottes (390 calories)
enrobées de Nutella (530
calories)



Le bon deal :

Un pain au lait (120 calories) et 3 carrés
de chocolat noir (108 calories)
Malgré les idées reçues, le pain au lait
est la viennoiserie la moins calorique
de toutes. Alors, pour remplacer
la biscotte et la pâte à tartiner,
on l'accompagne de 3 carrés de
chocolats noirs pour donner un peu
plus de saveur. Ce goûter reste malgré
tout assez calorique donc on évite ce
genre de plaisir tous les jours.

LA PRÉVENTION SANTÉ : ÉLÉMENT CLÉ DE LA STRATÉGIE DE LA MMJ

Au-delà du remboursement des médicaments et des frais de santé, la Mutuelle du Ministère de la Justice souhaite aider ses adhérents à prendre en charge leur santé pour mieux la préserver. **Pour cela, la MMJ inclut dans ses garanties le remboursement d'actes de prévention non remboursés par l'Assurance maladie : ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, substituts nicotiques, vaccins...** et développe des actions de prévention et de promotion de la santé. Cette démarche permet d'aborder des thématiques touchant à la promotion de la santé : consommation d'alcool, tabagisme, sommeil, nutrition, sécurité routière, et contribue au bien-être physique et moral des agents du ministère de la Justice et à la maîtrise des dépenses de santé.

LE + MMJ



Les adhérents de la MMJ ont un accès
gratuit à des stages santé dans chaque
région.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site :
www.mmj.fr > Nos Plus > Prévention MMJ