



Les aliments à privilégier:

Le soir, il faut manger léger, mais suffisamment, et équilibré, en privilégiant les aliments qui favorisent le sommeil. De même quand on a un p'tit creux dans la nuit qui réveille...

Les aliments...	Favorables au sommeil	Défavorables au sommeil
Plats / Accompagnements	<ul style="list-style-type: none"> - Pain complet - Pâtes - Pommes de terre - Riz complet 	<ul style="list-style-type: none"> - Plats en sauce gras - Fritures et autres graisses cuites
Desserts / Fruits	<ul style="list-style-type: none"> - Banane - Dattes - Figue - Mandarine - Yaourt et autres laitages 	<p>Pour les personnes très sensibles aux effets de la vitamine C :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goyave - Kiwi - Cassis
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> - Tisanes (sédatives, relaxantes, digestives et décongestionnantes) - Verre de lait tiède 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Café - Coca-Cola, Pepsi Cola, etc. - Thé