

# GUIDE DES PORTIONS DES MACROS ET DES CALORIES PERSONNALISÉ



**PERTE DE POIDS • PRISE DE MASSE • RENFORCEMENT**

RAPPORT PERSONNALISÉ POUR : Angélique Lasserre

PRÉPARÉ PAR  
COACH MYMS  
@RUNYOURLIFE

**OR** RUN  
YOUR  
LIFE

## Toutes mes félicitations !

Tu as franchi une première étape importante vers la réalisation de tes objectifs. Désormais, ce guide des calories, des macros et des portions, créé spécialement pour toi, t'aidera à démarrer.

## Comment utiliser ton guide ?

**Dans ce guide, tu apprendras à :**

- ★ Commencer AUJOURD'HUI (et à quoi s'attendre)
- ★ Manger la bonne quantité de nourriture à chaque repas
- ★ Juger facilement les portions qui conviennent à ton corps et à tes objectifs
- ★ Choisir des aliments en fonction de tes préférences alimentaires
- ★ Suivre ta consommation alimentaire et rester cohérent
- ★ Construire ton menu du jour en utilisant les exemples d'idées de repas
- ★ Faire des ajustements pour des résultats continus

**Va à ton rythme.** Tu n'as pas besoin de sauter la tête la première pour commencer à profiter des avantages. N'hésite pas à parcourir ce guide et à tirer quelques premières étapes utiles. Tu peux toujours y revenir au besoin.

**Ne réfléchis pas trop.** La meilleure façon de commencer à progresser... est de commencer à progresser.

Cela peut être aussi simple que de choisir un seul concept dans ce guide et de l'utiliser. Par exemple, tu peux commencer par utiliser le système des portions via les mains un repas par jour. Au fur et à mesure que tu t'entraînes à utiliser ce système et que cela devient facile pour un repas, tu peux l'utiliser pour d'autres repas.

**Garde ce guide à portée de main.** Il y a beaucoup d'éléments utiles ici, mais cela peut aussi être beaucoup à digérer d'un coup. Réfères-y toi à chaque fois que tu as besoin d'un rappel

## Amuse toi bien !

# LES CALCULS

## Détermination de tes besoins : calcul personnalisé

La quantité d'aliment que tu dois manger dépend de plusieurs facteurs. Pour que ce rapport soit personnalisé, voici les différents facteurs pris en compte :

A propos de toi

Âge : 27    Genre : F    Poids : 62 kg    Taille : 163 cm

Niveau d'activité

Modérément Actif

Ta diète

Ce que je mange :

Tout

Nombre de repas / jour :

4

Ton objectif

Objectif : Recomposition corporelle

Pour tes besoins et ton objectif, tu devrais commencer à manger :



**5 portions de la taille d'une paume de main (soit 147 g) de protéines par jour**

*Cela représente 1 à 2 portions ou 37 g de protéines par repas*

Par exemple :

- Poulet
- Poisson
- Tofu
- Fromage blanc



**4-6 portions de la taille d'un poing de main de légumes par jour**

*Cela représente 1 à 2 portions de légumes par repas*

Par exemple :

- Epinards
- Carottes
- Tomates
- Oignons



**6 portions de la taille d'un creux de main (soit 184 g) de glucides par jour**

*Cela représente 1 à 2 portions ou 46 g de glucides par repas.*

Par exemple :

- Avoine
- Myrtilles
- Patates douces
- Haricots



**7 portions de la taille d'un pouce (soit 82 g) de lipides sains par jour**

*Cela représente 1 à 2 portions ou 21 g de lipides par repas*

Par exemple :

- Huile d'olive
- Noix
- Avocat
- Graines

Manger de cette façon te fournira les **2057** calories dont tu as besoin pour atteindre tes objectifs.

Commence par planifier tes repas et ton apport quotidien avec ces calories, macros et portions personnalisées. Tu peux (et devrais probablement) les modifier au fur et à mesure du temps. Découvre quelques idées de repas dans la section Nutrition > Recettes - <https://runyourlife.fr/nutrition/>

# LA CONNAISSANCE DE SON ASSIETTE

## Comment différencier les macro-nutriments ?

Avant de commencer à les différencier il te faut les connaître. Il y a trois familles de macro-nutriments. Tu trouveras sur chaque lien des informations et articles courts qui t'aideront.

### 1. S'éduquer

#### Les Glucides :

<https://runyourlife.fr/les-glucides-tout-ce-que-vous-devez-savoir-sur-ce-macro-nutriments/>

#### Les Protéines :

<https://runyourlife.fr/pourquoi-manger-des-proteines/>

#### Les Lipides :

<https://runyourlife.fr/pourquoi-manger-du-gras-sain/>

#### Les légumes

<https://runyourlife.fr/les-legumesles-legumes-a-manger-pour-obtenir-des-vitamines-et-mineraux/>

### 2. Différencier

Sur ces 3 liens tu trouveras **les tableaux et liste des glucides, protéines et lipides** à privilégier, à modérer, à manger plus rarement. Plus tu te dirigeras vers les choix de la liste verte plus tu te diriges vers une alternative de nutrition idéale

<https://runyourlife.fr/tableau-des-glucides-et-liste-des-glucides/>  
<https://runyourlife.fr/tableau-des-proteines-et-liste-des-proteines/>  
<https://runyourlife.fr/tableau-des-lipides-et-liste-des-lipides/>

## QUE MANGER

### Comment choisir sa nourriture pour atteindre sa quantité de macros et portions?

**Apprends à faire de meilleurs choix sans renoncer aux aliments que tu aimes.**

Il est courant que les gens veuillent classer les aliments comme «bons» ou «mauvais». Ce type d'approche peut rendre les «bons» choix plus clairs. Malheureusement, cela conduit également à des sentiments de privation, souvent suivis de culpabilité (une fois que tu «triches»). Parce que qui peut être parfait tout le temps?

Il existe à la fois une manière plus efficace et plus agréable. Au lieu de «bon» et «mauvais», pense aux aliments sur un continuum allant de «Mange moins» à «Mange plus». Cela permet mieux des changements et des progrès durables à long terme.

Penses-y: avec cette approche, tu peux occasionnellement t'adonner à certains de ces aliments «Manger moins» sans culpabilité, sachant que, en quantité raisonnable, ils ne te retarderont pas ou ne ruineront pas les progrès sur lesquels tu as travaillé si dur.

Ton objectif est simple: vise à progresser dans le continuum en choisissant davantage les options «Manger plus» et les options «Manger modérément» et moins d'options «Manger rarement ». Fais de meilleurs choix stratégiquement et systématiquement, au fil du temps.

Sur les liens précédents, tu as toutes les listes d'options pour chaque type d'aliments. Toutes les catégories d'aliments ont été incluses. Tu peux utiliser ces ressources pour préparer tes repas et les adapter en fonction de tes préférences alimentaires.

#### **Voici ce que tu peux faire:**

1. Cliquer sur les liens précédents (tableaux liste glucides, protéines, lipides)
2. Choisir une option de chaque catégorie que tu aimerais tester
3. Faire une liste de course issue de ces choix
4. Planifier des repas basés sur tes macros, portions, en te référant à la page 4

## PLANIFIER SES REPAS/ QUANTIFIER

### Comment manger la bonne quantité pour atteindre tes objectifs

Il y'a plusieurs manières de tracker la quantité de macros ou calories pour que tu puisses manger la bonne quantité d'aliments et atteindre ton but.

Tu peux utiliser le système des portions qui utilise ta main pour compter tes macro-nutriments ou bien utiliser d'autres systèmes :

- Lire les étiquettes nutritionnelles
- Utiliser une balance
- Enregistrer tes repas sur une application

Cela peut t'aider à mieux comprendre le nombre de calories contenues dans les aliments, à prendre conscience des macro-nutriments et à suivre ta consommation aussi précisément que possible.

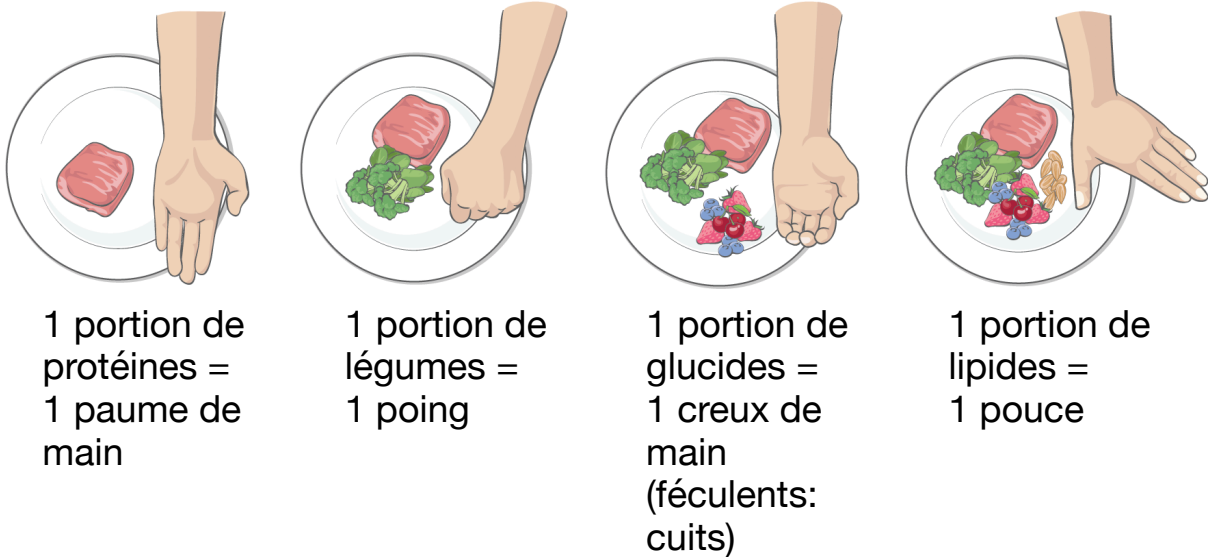


Cette approche de comptage des calories et des macros a tendance à mieux fonctionner pour les personnes aimant les mathématiquement ou les personnes ayant des objectifs avancés qui cherchent à pousser leur physique à la limite.

### Mais ce n'est pas pour tout le monde !

Tu n'as pas besoin de compter les calories ou les macros pour obtenir les bonnes portions pour tes objectifs. Au lieu de cela, utilise simplement ta main pour mesurer.

Cette approche simplifiera considérablement le processus d'alimentation et de suivi, et elle est presque aussi précise que l'approche calorique et macro.



## Voici l'idée générale du système de mesure via la main

**Ce système de mesure est pratique pour beaucoup de raisons :**

1. Les mains sont avec toi partout : tu les as durant tes déjeuners au travail, aux diners avec amis, et même dans ta famille le weekend
2. Les mains ont une mesure constante ce qui te donne une portion tout aussi constante
3. Les mains sont proportionnelles à chaque individu. Les personnes plus grandes ont en général besoin de plus de nourriture et ont tendance à avoir une main plus grande. Les personnes plus petites, ont besoin de moins manger, et ont des mains plus petites et donc ont des portions plus petites.

Le système de mesure via les mains donnent une mesure appropriée des aliments denses en nutriments et leurs macro nutriments spécifiques.

Voici un tableau qui te donnera une idée des quantités VS portions via ta main :

	Portion de main	Macro nutriment	Mesures équivalentes
<b>Protéines</b>	1 paume	env. 20-30g	85 à 113 g de viande cuite / 2 oeufs entiers / env. 200 ml de fromage blanc
<b>Glucides</b>	1 creux	env. 20-30g	
<b>Lipides</b>	1 pouce	env. 7-12 g	



## Comment se mettre en marche ?

1. Regarde la liste des protéines, glucides et lipides (ou imprime la) fournie via les liens ci-dessus
2. Choisis les options de chaque catégorie pour te donner une idée de menu
3. Fais toi une liste des courses qui te permettra d'anticiper et suivre les recommandations de portion
4. Utilise le tableau des portions ci-dessous pour t'aider à savoir si tu as tes portions quotidiennes (adapte-le à ton nombre de portions)



<b>LUNDI</b>				
<b>MARDI</b>				
<b>MERCREDI</b>				
<b>JEUDI</b>				
<b> VENDREDI</b>				
<b>SAMEDI</b>				
<b>DIMANCHE</b>				

## Comment atteindre mes objectifs ?

### Comment rester consistant ?

La recherche montre que tout effort, aussi imparfait soit-il, peut entraîner des progrès réels et mesurables. Il s'agit d'apprendre et d'accepter que mieux est mieux et que même un petit effort peut se traduire par de réels progrès et des avantages pour la santé.

Pour des objectifs plus modérés, un objectif de cohérence de 75 à 80% est souvent le point idéal pour faire des progrès continus tout en vivant un style de vie agréable et durable.

Pour des objectifs plus avancés, un objectif de 90% + de consistance est souvent nécessaire pour repousser les limites et atteindre des niveaux plus extrêmes de physiologie humaine.

### Si tu utilises ta main pour mesurer et suivre tes portions:

L'utilisation d'une feuille de suivi des portions de main - comme celle personnalisée fournie à la page précédente - t'aidera à atteindre tes objectifs. Ton objectif est d'être aussi consistant que possible, **mais pas obsessionnel**. Il existe plusieurs façons d'utiliser ton tracker personnalisé:

- Tu peux cocher chaque case de portion pendant que tu manges la portion.
- Tu peux placer des nombres dans chaque case de portion pour indiquer à quel repas tu as mangé les portions. (Ainsi, tu peux voir quels repas tu atteins ou pas ton objectif de portions.)
- Tu peux utiliser des lettres dans chaque case de portion pour indiquer les aliments que tu as mangé qui remplissaient cette portion. (Exemple: «P» pour le poulet sous protéines ou «F» pour les fruits sous glucides.)
- Tu peux faire tout ce qui précède. (Exemple: «P3» pour le poulet mangé à ton troisième repas.)
- Tu peux créer ton propre processus pour suivre ta propre consistance

En fin de compte, il s'agit de trouver l'approche qui te convient le mieux.

## Si tu comptes calories et tes macros ...

L'étape ici consiste à éliminer les balances et les tasses à mesurer, et à enregistrer ton apport alimentaire dans une application de suivi des calories et des macros (telle que MyFitnessPal ou Cronometer).

Il est souvent utile de mesurer, peser et suivre quotidiennement au début, pour se familiariser avec le processus. Mais au bout de deux ou trois semaines, lorsque tu as compris, tu peux simplement utiliser ces outils pour effectuer occasionnellement des vérifications ponctuelles de ta précision.

## FAIRE DES AJUSTEMENTS

### Comment ajuster les calories, macros et portions de main pour plus de progrès

**Point important:** le nombre de calories, de macro-nutriments et de portions de main suggérés dans ton guide sont un point de départ et non un point final. **Même avec toutes les informations que tu as fournies, aucune calculatrice ou coach ne peut déterminer TES besoins exacts.**

Dans cet esprit, tu devras probablement faire quelques ajustements. Mais avant tout, il est important de savoir quel type de progrès est possible ... et probable.

### Ratio réalistes de perte de masse grasse corporelle par semaine

Progrès	% Poids de corps	Homme	Femme
Extrême	1-1.5% poids de corps	(~900 gr-1,4 kg)	(~748 gr- 1,130 kg)
Raisnable	0.5-1% poids de corps	(~453 gr-900 gr)	(~363 gr-748 gr)
Comfortable	<0.5% poids de corps	(~< 453 gr)	(~<363 gr)

La vitesse à laquelle tu peux perdre de la graisse corporelle dépend de la cohérence avec laquelle tu peux ou souhaites suivre les directives données. La perte de masse grasse est souvent plus rapide au tout

début et lorsque tu as plus de masse grasse corporelle à perdre. Plus on devient maigre, plus le taux de perte devient lent, avec des plateaux plus fréquents.

Attention : il faut prendre en compte certains facteurs qui peuvent ralentir la perte de poids (problème métabolique comme hypothyroïdie par exemple. Afin d'en savoir plus, n'hésite pas à prendre contact avec ton médecin traitant si tu as des signes corrélants un ralentissement de ton métabolisme et faire des examens de santé tels que prise de sang, ...)

### Ratio réalistes de gain de masse musculaire par mois

	Homme		Femme	
<b>Débutant</b>	1-1.5% poids de corps	(~680 gr - 1,1 kg)	0.5-0.75% poids de corps	(~300 gr - 450 gr)
<b>Intermédiaire</b>	0.5-0.75% poids de corps	(~340 gr - 500 gr)	0.25-0.375% poids de corps	(~150 gr - 220 gr)
<b>Avancé</b>	0.25-0.375% poids de corps	(~170 gr - 300 gr)	0.125-0.1875% poids de corps	(~0,8 gr - 110 gr)

La faculté de créer de la masse musculaire dépend de l'âge, de l'expérience d'entraînement, l'âge biologique, la constance d'apport alimentaire, et plus ... (métabolisme, ...)

### Tu ne perds pas de masse grasse dans des paramètres réalistes?

Diminue ta consommation d'environ 250 calories par jour, en supprimant certains glucides et / ou graisses. Ou supprime simplement 1 à 2 poignées de glucides et / ou 1 à 2 pouces de lipides de ton apport quotidien. (Cela représente 2-3 portions totales de glucides et de lipides, combinés.)

### Tu ne gagnes pas de muscle dans des paramètres réalistes?

Augmente ta consommation d'environ 250 calories par jour, en ajoutant des glucides et / ou de lipides.

Ou ajoute simplement 1 à 2 poignées de glucides et / ou 1 à 2 pouces de lipides à ton quotidien. (Cela représente 2-3 portions totales de glucides et de graisses, combinés.)

## **Perdre trop de masse maigre en perdant du poids?**

Augmente ton apport quotidien en protéines d'environ 25 grammes. Ou ajoute simplement 1 paume de main supplémentaire de protéines à ton apport quotidien.

## **Gagner trop de graisse en ajoutant du muscle?**

Augmente ton apport quotidien en protéines d'environ 25 grammes et réduis ton apport quotidien en glucides et / ou en matières grasses d'environ 250 calories. Ou ajoute simplement 1 paume de main supplémentaire de protéines à ton apport quotidien et supprime 1 à 2 poignées de glucides et / ou 1 à 2 pouces de lipides de ton apport quotidien. (Cela représente 2-3 portions totales de glucides et de lipides, combinés.)

## **Combien de temps dois-je attendre avant de faire des ajustements?**

En général, tu dois surveiller tes résultats environ toutes les deux semaines avant de procéder à d'autres ajustements de ton apport. Et à mesure que tu deviens plus avancé ou que tu progresses plus près de ton objectif final, cela peut prendre quatre semaines complètes pour voir si ton apport fonctionne. Donne-lui un laps de temps approprié avant d'envisager d'autres ajustements.

## **Tu veux remplacer certaines portions de glucides ou de lipides?**

Tu peux substituer des portions de glucides ou de matières grasses les unes aux autres selon tes préférences. Fais attention à ta réponse (par exemple, l'appétit, les niveaux d'énergie, la progression du changement corporel, etc.) et fais d'autres ajustements si tu le souhaites.

## **Et les collations?**

Tes totaux quotidiens de macros et de portions peuvent être divisés à ta guise, alors n'hésite pas à remplacer tes repas par des collations plus petites. Assure-toi de t'adapter en ajoutant des portions appropriées à d'autres repas tout au long de la journée, car ton objectif principal est d'atteindre tes apports quotidiens cibles.

## DERNIERES PENSEES

### Aller vers tes objectifs

Un corps sain et en forme n'est pas seulement une question de nourriture et d'exercice (bien que ce soit important).

Il s'agit également de ce que tu penses et ressens et de ce qui est important pour toi.

### Imagine ta journée parfaite.

Imagine que tu as réussi et que tu as obtenu tout ce que veux. Que ce passe-t-il? Que faites-tu? Qu'y a-t-il autour de toi? Ce qui est mieux?

### Maintenant, vois si tu peux faire une petite partie de ta journée parfaite, aujourd'hui.

Cela pourrait être aussi simple que de passer 30 secondes à faire un peu plus pour atteindre tes objectifs. Tu peux également prendre une photo de ce à quoi ta journée parfaite pourrait ressembler.

Ou prétendre, ne serait-ce que pour un instant, que tu es déjà devenu la personne que tu veux être. Que tu vis déjà comme tu le souhaites et ressens ce que tu veux ressentir.

### Plus tu t'imagines vivre tes objectifs, plus ils deviennent réels.

Ne t'inquiète pas d'être coincé avec ce que tu ne veux pas. Tu as déjà commencé à prendre des mesures pour changer.

### Concentre-toi sur ce que tu veux.

Récompense-toi pour chaque petite victoire. Tout compte, même si cela est peu.

**Tu as besoin d'accompagnement ? Je peux t'aider à mettre en place ces changements.**

**Tu as des questions ?**



**Tu ne sais pas comment adapter cela à ton quotidien ?**

**Tu n'arrives pas à atteindre tes objectifs ?**

**Tu peux me contacter en cliquant directement sur le lien ci dessous :**

**<https://runyourlife.fr/contact/>**