

Claire VANNIER

OBJECTIF : PRISE DE POIDS

DEBUT : 10 JANVIER 2024

STRATEGIE ALIMENTAIRE

Assurer les besoins protidiques + 2 sources lipidiques + apports glucidiques aux repas principaux

Petit déjeuner :

- Protéines + lipides + glucides

Déjeuner :

- Repas complet : protéines + glucides + lipides + fibres

Collation :

- Glucides +/- lipides +/- protéines

Déjeuner :

Repas complet : protéines + glucides + lipides + fibres

Notion plaisir/excès :

- On réalise des repas qui nous font plaisir au quotidien, mais on peut bien évidemment des aliments plus gourmands de temps en temps et profiter des moments de vie qui nous font du bien !

Quelques conseils hygiéno-diététiques :

- Bien laver les fruits et les légumes avant consommation.
- Prendre le temps de manger et de mâcher.
- Manger à des heures régulières.
- Boire un verre d'eau au réveil.

PLAN ALIMENTAIRE

PETIT DEJEUNER :

- 1 café au lait avoine + aspartame + 2 pots fromage blanc + 4c.soupe flocons avoine + sucre (possibilité de rajouter autre chose)
-

DEJEUNER :

- **Légumes** : cru et/ou cuit
 - **Protéines** : 100g viande/poisson ou 2 oeuf
 - **féculents** : 80g cru
 - **Matière grasses** : 1 c.soupe huile
 - **Ajouter une autre source de lipides** : avocat, fromage, crème fraîche, viandes grasses, poisson gras,...
-

COLLATION :

- Fortimel
 - idem petit déjeuner (en plus petite quantité si besoin)
 - 1 fruit + graines oléagineuses + chocolat noir
-

DINER :

- **Légumes** : cru et/ou cuit
 - **Protéines** : 100g viande/poisson ou 2 oeuf
 - **féculents** : 80g cru
 - **Matière grasses** : 1 c.soupe huile
 - **Ajouter une autre source de lipides** : avocat, fromage, crème fraîche, viandes grasses, poisson gras,...
-

COLLATION :

- Pomme cuite + beurre + cannelle + chocolat fondu
- > à prendre + tôt que d'habitude

- *Toujours rester à l'écoute de soi, faim = prise alimentaire. Si peu faim, on peut fractionner sur le long de la journée*

EQUIVALENCE

FECULENTS :

80g crus =

80g riz	270g maïs	100g haricots coco
80g pâtes	350g pomme de terre	90g pois chiche
80g quinoa	400g patate douce	330g fèves
100g pain	240g petits pois	100g lentilles

x3 si conserves

1 PORTION PROTÉINE :

100g viandes blanches	2 tranches bacon fumé	40g viande séchée
100g poisson gras	2 tranches saumon fumé	40g viande bizon
150g poisson blanc	2 tranches jambon	2 oeufs

1 PORTION OLEAGINEUX :

Les prendre non salé, non torréfié...

10 amandes	8 noix cajou
8 noisettes	4 cacahouète
4 noix pecan	4 noix du Brésil
4 noix macadamia	16 pistaches

1 PORTION FRUITS SECS :

6 abricots secs
3 pruneaux
25g cranberry séchées/raisins secs
2 figues séchées
5 dattes

1 PORTION FRUITS :

1 pomme	15 cerises	1 orange
1 poire	1/6ème ananas	1/2 pamplemousse
2 clémentines	150g cassis, mûres, myrtilles	1 pêche
1 brugnon	2 kiwis	1 banane
4 prunes	1/2 melon	15 raisins
300g pastèques	250g framboises, fraises	1/2 mangue
2 fruits de la passion		

CHOIX DES ALIMENTS

LEGUMES :

- Légumes crus = au moins 1 fois par jour si possible
 - Légumes verts ++
 - Surgelés ou frais de préférence
 - Légumes fermentés = chou, kimchi, carotte...
 - 2 à 3 portions par jour
-

FRUITS :

- 1 à 2 fruits par jour
 - Fruits rouges ++ / agrumes ++
 - Varier les fruits
 - Limiter les jus de fruits
-

MATIERE GRASSE :

- Huile d'olive ou coco pour les cuissons
 - Huile de colza, noisette, olive pour les assaisonnements crus
 - Ghee = beurre clarifié pour les cuissons
 - Beurre : ne pas faire fumer
-

VIANDE/POISSON/OEUFs :

- Poissons gras au moins 3 fois par semaine
dont 2 petits (sardines, maquereau) et 1 gros (thon, saumon)
- Poisson blanc : tous, 1-2 fois par semaine
- Crustacés et fruits de mer : 1 fois par semaine
- Viandes :
blanches ++ 0-4 fois par semaine et rouge 0-1 fois par semaine max
- Oeufs : tous les jours ok

CHOIX DES ALIMENTS

FECULENTS :

- Légumes secs 2-3 fois par semaine (lentilles, pois chiche, haricot blanc/rouge...)
 - Patate douce ++, pomme de terre ++
 - Diminution riz, pâte, pain... (*richesse nutritionnelle faible*)
-

PRODUITS LAITIERS :

- Fromage : 0-2 portion par jour (*suivant objectif*)
-> *st Moret allégé, cottage cheese, carré frais 0%..*
 - Favoriser fromage blanc, petits suisses ou skyr, nature de préférence
 - Substitus végétaux : yaourt ou lait à base de végétaux (amandes ++, noisettes ++); attention à l'ultra-transformer (application : SIGA)
 - Crème fraîche pas à tous les repas
-

GRAINES/FRUITS OLÉAGINEUX:

- Varier les graines
 - Amandes ++, Noix de Brésil ++
 - Apport : 1 fois par jour
-

BOISSONS :

- Eau ++
- Café : 2 tasses à café max par jour; premier café idéal après 1h30 du lever
- Thé et infusions : privilégier le bio
- Alcool : limiter au maximum
- Jus de fruits : limiter au maximum
- Jus de légumes/fruits : si on a un extracteur à jus : 3 fois par semaine
- Smoothies : en collation de temps de temps
- Boissons sucrées : limiter au maximum

CONSEILS

HYDRATATION : Objectif : 1,5L par jour. essaie : gourde avec paille

Si besoin mettre du sirop

ACTIVITE PHYSIQUE : Séance de yoga/étirements : commencer par des courtes séances.

Essaie marche 10 min le matin ou le midi, pour s'aérer l'esprit et se connecter avec soi, diminue l'anxiété et entretien un rythme circa circnormal.

(expérimentes!)

A venir cours de danse, salle de sport

COMPLEMENT ALIMENTAIRE : à voir la prochaine fois

SOMMEIL : On gère comme on peut

La première chose à faire pour prendre soin de soi c'est de bien dormir ! Pour favoriser un bon sommeil, on a une pratique douce avant le couché (lecture, soins, ...) et on diminue les écrans et les activités excitantes.

GESTION STRESS : Pratiquer cohérence cardiaque 3 fois par jours (matin, après-midi, soir) exercice de respiration pendant 5 minutes.

Podcasts philosophie, développement personnel, méditation...yoga !

Tenter une aventure avec un nouveau pro : psychologue, sophrologue, hypnose, soins énergétiques,...

ORGANISATION REPAS : Préparation des repas à l'avance, se faire des menus à l'avance....