

Exemples de Programmes Nutritionnels Adaptés par Sexe et Profil

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Ce document présente des **exemples généraux et illustratifs** de structures de programmes nutritionnels. Ils ne constituent **en aucun cas un conseil médical ou une prescription personnalisée**. Les besoins nutritionnels varient considérablement d'un individu à l'autre en fonction de nombreux facteurs (métabolisme, état de santé, génétique, allergies, intolérances, préférences, niveau d'activité réel, etc.), même pour des personnes de même sexe, âge, et activité apparente.

Pour un programme nutritionnel adapté et sécuritaire, il est indispensable de consulter un professionnel de la santé qualifié (diététicien-nutritionniste ou médecin nutritionniste). Lui seul pourra évaluer votre situation personnelle et élaborer un plan sur mesure.

Principes Généraux Communs (à adapter)

Ces principes sont valables pour la plupart des profils et servent de base à une alimentation saine :

1. **Hydratation** : Boire au minimum 1.5 à 2 litres d'eau par jour, davantage en cas d'activité physique ou de chaleur.
 2. **Qualité des Aliments** : Privilégier les aliments bruts, peu ou pas transformés (légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, protéines maigres, bonnes graisses).
 3. **Variété** : Diversifier les sources alimentaires pour un apport complet en micronutriments.
 4. **Écoute des Sensations** : Respecter les signaux de faim et de satiété.
 5. **Modération** : Limiter sucres ajoutés, produits ultra-transformés, graisses saturées/trans, alcool.
-

Profil 1 : Personne Sédentaire, 35 ans, IMC 28 (Surpoids), Objectif : Perte de poids

1a) Femme

- **Besoins Estimés** : Environ 1500 - 1700 Kcal/jour (déficit calorique).
- **Focus** : Satiété (fibres, protéines), densité nutritionnelle, gestion des portions.
- **Structure Exemple** :

- **Petit-déjeuner (env. 350 Kcal) :** Boisson chaude non sucrée. + 2 œufs OU 100g fromage blanc 0-3%. + 30g flocons d'avoine OU 1 tranche pain complet. + 1 fruit. + Option : 5-10 amandes.
- **Déjeuner (env. 450 Kcal) :** Légumes à volonté. + 100-120g (cuit) protéines maigres (volaille, poisson blanc, tofu, lentilles). + 100-120g (cuit) féculents complets (quinoa, riz complet). + 1 c.s. huile végétale.
- **Collation (env. 150 Kcal) :** 1 yaourt nature/skyr + 1 petit fruit OU 15g oléagineux.
- **Dîner (env. 400 Kcal) :** Base légumes (soupe, vapeur). + 80-100g (cuit) protéines maigres (poisson, œufs, crevettes, pois chiches). + Option : 1 petite tranche pain complet. + 1 c.c. huile végétale.

1b) Homme (équivalent)

- **Besoins Estimés :** Environ 1900 - 2100 Kcal/jour (déficit calorique, mais TDEE de base plus élevé).
- **Focus :** Satiété (fibres, protéines), densité nutritionnelle, gestion des portions (légèrement supérieures à la femme).
- **Structure Exemple :**
 - **Petit-déjeuner (env. 450 Kcal) :** Boisson chaude non sucrée. + 3 œufs OU 150g fromage blanc 0-3%. + 40-50g flocons d'avoine OU 1.5 tranches pain complet. + 1 fruit. + 10-15 amandes (15g).
 - **Déjeuner (env. 600 Kcal) :** Légumes à volonté. + 130-150g (cuit) protéines maigres (volaille, poisson blanc, tofu, lentilles). + 150-180g (cuit) féculents complets (quinoa, riz complet). + 1.5 c.s. huile végétale.
 - **Collation (env. 200 Kcal) :** 1 yaourt nature/skyr + 1 fruit OU 25g oléagineux.
 - **Dîner (env. 500 Kcal) :** Base légumes (soupe, vapeur). + 120-140g (cuit) protéines maigres (poisson, œufs, crevettes, pois chiches). + 1 tranche pain complet OU 100g (cuit) féculents. + 1 c.s. huile végétale.

Profil 2 : Personne Modérément Active (Sport 3-4x/semaine), 28 ans, IMC 23 (Poids normal), Objectif : Maintien

2a) Homme

- **Besoins Estimés :** Environ 2500 - 2800 Kcal/jour.

- **Focus** : Équilibre énergétique, récupération musculaire, qualité des aliments.
- **Structure Exemple** :
 - **Petit-déjeuner (env. 500 Kcal)** : Boisson chaude. + 150g fromage blanc OU 3 œufs. + 60-80g flocons d'avoine OU 2-3 tranches pain complet. + 1 fruit. + 20g oléagineux.
 - **Collation Matin (si besoin) (env. 200 Kcal)** : 1 fruit + 1 yaourt OU barre céréales maison.
 - **Déjeuner (env. 700 Kcal)** : Légumes (1/3-1/2 assiette). + 130-150g (cuit) protéines (viande, volaille, poisson gras). + 150-200g (cuit) féculents complets. + 1-2 c.s. huile.
 - **Collation Après-midi (env. 300 Kcal)** : 1 fruit + 30g amandes OU shaker (25g whey + fruit).
 - **Dîner (env. 600 Kcal)** : Légumes. + 120-140g (cuit) protéines. + 100-150g (cuit) féculents. + 1 c.s. huile.

2b) Femme (équivalent)

- **Besoins Estimés** : Environ 2100 - 2300 Kcal/jour.
- **Focus** : Équilibre énergétique, récupération musculaire, qualité des aliments, (potentiellement focus fer).
- **Structure Exemple** :
 - **Petit-déjeuner (env. 400 Kcal)** : Boisson chaude. + 100g fromage blanc OU 2 œufs. + 50-60g flocons d'avoine OU 2 tranches pain complet. + 1 fruit. + 15g oléagineux.
 - **Collation Matin (si besoin) (env. 150 Kcal)** : 1 fruit OU 1 yaourt.
 - **Déjeuner (env. 600 Kcal)** : Légumes (1/2 assiette). + 100-120g (cuit) protéines (viande, volaille, poisson gras, lentilles). + 120-150g (cuit) féculents complets. + 1 c.s. huile.
 - **Collation Après-midi (env. 250 Kcal)** : 1 fruit + 20g amandes OU shaker (20g whey + petit fruit).
 - **Dîner (env. 500 Kcal)** : Légumes. + 100-120g (cuit) protéines. + 100g (cuit) féculents. + 1 c.s. huile.

Profil 3 : Personne Très Active (Musculation intensive), 22 ans, IMC 21 (Poids normal),
Objectif : Prise de masse musculaire

3a) Homme

- **Besoins Estimés :** Environ 3000 - 3500+ Kcal/jour (surplus calorique).
- **Focus :** Surplus maîtrisé, protéines élevées (1.6-2.2 g/kg), glucides suffisants, timing nutriments.
- **Structure Exemple :**
 - **Petit-déjeuner (env. 600 Kcal) :** Boisson chaude. + 4 œufs OU 200g FB + 30g whey. + 80-100g avoine OU 3-4 tranches pain complet. + 1/2 avocat OU 30g oléagineux. + 1 banane.
 - **Collation Matin (env. 400 Kcal) :** Shaker (30g whey + 50g avoine poudre + fruit) OU 200g yaourt grec + fruit + 30g noix.
 - **Déjeuner (env. 800 Kcal) :** Légumes (1/3 assiette). + 150-180g (cuit) protéines. + 200-250g (cuit) féculents. + 2 c.s. huile.
 - **Collation Péri-entraînement (env. 500 Kcal) :** Pré: fruit + oléagineux/avoine. Post: Shaker (whey + glucides rapides) OU repas solide (poulet + riz).
 - **Dîner (env. 700 Kcal) :** Légumes. + 150g (cuit) protéines. + 150-200g (cuit) féculents. + 1-2 c.s. huile.
 - **Collation Soir (si besoin) (env. 200 Kcal) :** 150-200g fromage blanc 0-3%.

3b) Femme (équivalent)

- **Besoins Estimés :** Environ 2500 - 2800+ Kcal/jour (surplus calorique pour sa TDEE).
- **Focus :** Surplus maîtrisé, protéines élevées (1.6-2.2 g/kg *de son poids*), glucides suffisants, timing nutriments.
- **Structure Exemple :**
 - **Petit-déjeuner (env. 500 Kcal) :** Boisson chaude. + 3 œufs OU 150g FB + 25g whey. + 60-80g avoine OU 2-3 tranches pain complet. + 1/3 avocat OU 20g oléagineux. + 1 fruit.
 - **Collation Matin (env. 300 Kcal) :** Shaker (25g whey + 40g avoine poudre + fruit) OU 150g yaourt grec + fruit + 20g noix.
 - **Déjeuner (env. 700 Kcal) :** Légumes (1/3 assiette). + 120-140g (cuit) protéines. + 150-200g (cuit) féculents. + 1.5 c.s. huile.

- **Collation Péri-entraînement (env. 400 Kcal) :** Pré: fruit + oléagineux/avoine. Post: Shaker (25-30g whey + glucides) OU repas solide (type poulet + riz, portions adaptées).
 - **Dîner (env. 600 Kcal) :** Légumes. + 120-140g (cuit) protéines. + 120-180g (cuit) féculents. + 1 c.s. huile.
 - **Collation Soir (si besoin) (env. 150 Kcal) :** 150g fromage blanc 0-3%.
-

Profil 4 : Personne Légèrement Active (Marche), 65 ans, IMC 24 (Poids normal), Objectif : Maintien santé & prévention sarcopénie

4a) Femme

- **Besoins Estimés :** Environ 1800 - 2000 Kcal/jour.
- **Focus :** Densité nutritionnelle, protéines suffisantes (1.0-1.2 g/kg), Calcium/Vit D, fibres, oméga-3, hydratation.
- **Structure Exemple :**
 - **Petit-déjeuner (env. 400 Kcal) :** Boisson chaude. + 1 yaourt enrichi OU 1 œuf + petit suisse. + 40g avoine OU 1-2 tranches pain complet. + 15g amandes/noix. + 1 fruit (kiwi/orange).
 - **Déjeuner (env. 550 Kcal) :** Légumes cuits/crus. + 100-120g (cuit) protéines (poisson, volaille, œufs, lentilles). + 120-150g (cuit) féculents complets. + 1 c.s. huile colza + 1 c.s. huile olive.
 - **Collation (env. 150 Kcal) :** Fruit cuit + yaourt OU 15g noix.
 - **Dîner (env. 500 Kcal) :** Soupe/légumes vapeur. + 80-100g (cuit) protéines (jambon blanc, poisson blanc, tofu soyeux). + Option: 80-100g (cuit) féculents OU 1 tranche pain. + Produit laitier si besoin calcium.

4b) Homme (équivalent)

- **Besoins Estimés :** Environ 2100 - 2300 Kcal/jour.
- **Focus :** Densité nutritionnelle, protéines suffisantes (1.0-1.2 g/kg), fibres, oméga-3, hydratation, (Calcium/Vit D importants aussi).
- **Structure Exemple :**
 - **Petit-déjeuner (env. 450 Kcal) :** Boisson chaude. + 1 yaourt + 1 œuf OU 150g fromage blanc. + 50-60g avoine OU 2 tranches pain complet. + 20g amandes/noix. + 1 fruit.

- **Déjeuner (env. 650 Kcal) :** Légumes cuits/crus. + 120-140g (cuit) protéines (poisson, volaille, œufs, légumineuses). + 150-180g (cuit) féculents complets. + 1 c.s. huile colza + 1 c.s. huile olive.
- **Collation (env. 200 Kcal) :** Fruit + yaourt OU 25g noix.
- **Dîner (env. 600 Kcal) :** Soupe/légumes vapeur. + 100-120g (cuit) protéines (jambon blanc, poisson blanc, volaille). + 100-120g (cuit) féculents OU 1.5 tranche pain. + Option: Yaourt.