



Madame TOMBOLATO Jérôme

Née le 15 septembre 1975

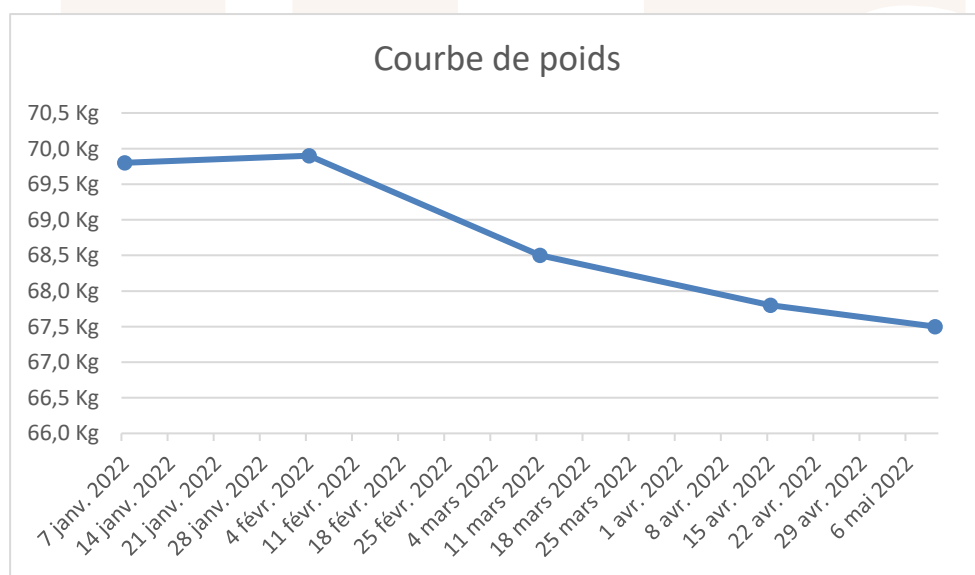
Le : 10 mai 2022

Programme Diététique

Jerôme, vous trouverez ci-joint, votre programme alimentaire pour les quatre prochaines semaines. Il tient compte de votre objectif de prise en charge qui est : **une perte de masse grasse.**

Rappel de vos données anthropométriques :

Le 10 mai 2022 votre poids est de 67,5kg pour 1,6m.



Votre Indice de **Masse Corporelle** est égal à $26,37\text{kg/m}^2$ ce qui signifie que vous êtes en « Surpoids ». Attention l'IMC ne tient pas compte du ratio masse musculaire/masse grasse, cet indice est donc à prendre avec des « pincettes ».



Votre nouvelle alimentation

Jerôme, voici le programme à mettre en place progressivement sans se précipiter !

Il est important de rappeler qu'il est primordial d'instaurer dans un premier temps **tous** les éléments lors des repas, afin d'avoir les effets bénéfiques et **ensuite** de tenir compte des quantités.

Petit- Déjeuner 9h00	Aliments, familles d'aliments	Quantités
	<i>Lait ½ écrémé</i>	
	<i>Yaourts et fromage blanc</i>	
	<i>Fromage (moy)</i>	
	<i>Viande Poisson Œufs</i>	50 gr
	<i>Pain complet ou aux céréales</i>	90 gr
	<i>Fruits (moy)</i>	100 gr
Déjeuner 12h00	Aliments, familles d'aliments	Quantités
	<i>Yaourts et fromage blanc</i>	125 gr
	<i>Fromage (moy)</i>	
	<i>Viande Poisson Œufs</i>	100 gr
	<i>Pain complet ou aux céréales</i>	20 gr
	<i>Féculents (moy)</i>	200 gr
	<i>Légumes et légumes verts</i>	100 gr
	<i>Fruits (moy)</i>	100 gr



Diner 19h00	Aliments, familles d'aliments	Quantités
	<i>Yaourts et fromage blanc</i>	125 gr
	<i>Fromage (moy)</i>	30 gr
	<i>Viande Poisson Œufs</i>	50 gr
	<i>Pain complet ou aux céréales</i>	20 gr
	<i>Féculents (moy)</i>	50 gr
	<i>Légumes et légumes verts</i>	200 gr
	<i>Fruits (moy)</i>	100 gr

* Vous trouverez des notions usuelles pour éviter de peser vos aliments et des recommandations alimentaires dans le « Livret d'accompagnement nutritionnel »



Activité sportive et alimentation

Jerôme, afin de mener à bien votre pratique sportive, vos choix alimentaires seront essentiels pour augmenter vos capacités physiques, vos performances, éviter les blessures et conserver votre capital santé.

Collation pré effort (30 min avant le début de l'échauffement)	Produit alimentaires et compléments	Quantité totale
	1 Smoothie ou 1 Chocolat au lait ou 1 jus de fruit (sauf orange) accompagné d'un yaourt Skyr	Max 400mL

Collation post effort (dans les 30 min qui suivent l'arrêt de l'activité)	Produit alimentaires et compléments	Quantité totale
	1 Smoothie ou 1 Chocolat au lait ou 1 jus de fruit (sauf orange) accompagné d'un yaourt Skyr	Max 400mL

Repas énergétique et/ou de récupération (à faire si la séance de sport précède le repas jusqu'à 2h30 ou le suit dans l'heure et demi)	Familles d'aliments	Adaptations de textures, raffinements et cuisson
	Fruit	En compote sans sucre ajouté, en jus, ou sous forme de fruits secs,
	Pain	Du pain blanc ou pain de mie blanc
	Féculent	Bien cuire le féculent, ou privilégiez un féculent à texture molle

* Se référer au « Livret d'accompagnement nutritionnel » pour mieux comprendre l'intérêt de vos collations



Hydratation

L'eau représente 60% de votre poids. Elle apporte à vos cellules tous les nutriments dont elles ont besoin, transporte les déchets vers nos émonctoires, participe au métabolisme énergétique et est indispensable aux membranes de nos poumons et à la digestion.

Durant vos journées vous perdez de l'eau par le biais de la thermorégulation, respiration et transpiration. La diminution de 1% du stock hydrique entraîne une baisse de 10% de l'efficacité neuromusculaire ce qui favorise : crampes, claquages, tendinites et contre-performances.

Pendant l'effort : *Objectif : augmenter vos performances et minimiser le temps de digestion de l'eau.*

Pour une session de sport d'au moins 45 min :

Diluer une pincée de sel (moins d'1g) dans 1L d'eau. Attention trop de sel = déshydratation.

Pour une session de sport > 1h30 :

Rajouter du « sucre » (sucre blanc, sirop, miel) dans votre eau du sport, cela vous permettra de fournir les glucides nécessaires à la bonne oxygénation de vos muscles, de reconstituer les réserves en glycogène.

Quelle que soit la durée de la séance de sport consommer **environ 50cL de boisson par heure**, sinon vous risquez des ballonnements et baisse de performances physiques.

Après l'effort : *Objectif : Récupérer l'eau que vous avez perdue lors de la pratique sportive.*

En post séance pour récupérer et se réhydrater il faut consommer 33cL d'eau sur 3 heures.

Tout au long de la journée (hors pratique sportive) : *Objectif : Penser à bien s'hydrater.*

Sur une journée vous devez au moins boire 2,0 L d'eau, soit 50cL entre le petit déjeuner et le déjeuner, 2 verres d'eau consommés lors des repas principaux et 1 L entre le déjeuner et le coucher. Cela passe par boire **environ ½ L de boisson toutes les 3 à 4 heures**, pas plus sinon l'eau ne sera pas assimilée correctement.