



MAZON Alain

Né le 27 décembre 1969

Le : 26 juillet 2022

Programme Diététique

Alain, 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 26 juillet 2022 votre poids est de 90kg pour 1,76m.



Votre Indice de **Masse Corporelle** est égal à $29,05\text{kg/m}^2$ 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

Alain, 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 4h00 - 7h00	Aliments, familles d'aliments	Quantités
	<i>Lait ½ écrémé</i>	
	<i>Yaourts et fromage blanc</i>	125 gr
	<i>Fromage (moy)</i>	
	<i>Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer</i>	
	<i>Pain complet ou aux céréales</i>	110 gr
	<i>Fruits (moy)</i>	100 gr

Objectifs :

- Le temps de votre petit-déjeuner doit être plus long de sorte à durer au moins 15 minutes,
- Faire un petit-déjeuner tous les matins,
- Conserver votre boisson,
- Insérer du pain complet ou aux céréales,
- Insérer du beurre et/ou de la confiture, miel etc.
- Conserver le laitage,
- Insérer un fruit soit frais soit en compote sans sucre ajouté.

* Vous ne devez en aucun cas avoir faim entre votre petit-déjeuner et déjeuner. Afin de comprendre quelles sont les sensations alimentaires et de quelles manières elles se manifestent, je vous invite à vous référer au livret nutritionnel à la section « Les 3 sensations alimentaires »



Maison de Santé
12 Rue Antoine Watteau
11 000 Carcassonne



Tél. 09 74 36 95 15
www.tajan-dietetique.fr
@: contact@tajan-dietetique.fr

Déjeuner 12h00	Aliments, familles d'aliments	Quantités
	Yaourts et fromage blanc	125 gr
	Fromage (moy)	
	Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer	100 gr
	Pain complet ou aux céréales	20 gr
	Féculents, légumes secs, légumineuses	250 gr
	Légumes et légumes verts	100 gr
	Fruits (moy)	100 gr

Objectifs :

- Le temps de votre déjeuner doit être plus long de sorte à durer au moins 20 minutes,
- Apporter systématiquement un apport de protéines via de la viande, du poisson ou des œufs,
- Associer systématiquement légumes et féculents au cours du repas. Soit en entrée et accompagnement, soit les deux en accompagnement,
- Insérer un produit laitier,
- Insérer un fruit frais ou en compote sans sucre ajouté,
- Substituer le pain blanc par du pain complet ou aux céréales,
- Consommer deux petits verres d'eau ou un grand verre.

* Vous ne devez en aucun cas avoir faim entre votre déjeuner et dîner. Afin de comprendre quelles sont les sensations alimentaires et de quelles manières elles se manifestent, je vous invite à vous référer au livret nutritionnel à la section « Les 3 sensations alimentaires »



Maison de Santé
12 Rue Antoine Watteau
11 000 Carcassonne



Tél. 09 74 36 95 15
www.tajan-dietetique.fr
@: contact@tajan-dietetique.fr

Diner 20h00 - 21h30	Aliments, familles d'aliments	Quantités
	<i>Yaourts et fromage blanc</i>	
	<i>Fromage (moy)</i>	30 gr
	<i>Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer</i>	100 gr
	<i>Pain complet ou aux céréales</i>	20 gr
	<i>Féculents, légumes secs, légumineuses</i>	100 gr
	<i>Légumes et légumes verts</i>	150 gr
	<i>Fruits (moy)</i>	100 gr

Objectifs :

- Le temps de votre diner doit être plus long de sorte à durer au moins 20 minutes,
- Apporter systématiquement un apport de protéines via de la viande, du poisson ou des œufs,
- Associer systématiquement légumes et féculents au cours du repas. Soit en entrée et accompagnement, soit les deux en accompagnement,
- Insérer un produit laitier,
- Insérer un fruit frais ou en compote sans sucre ajouté,
- Substituer le pain blanc par du pain complet ou aux céréales,
- Consommer deux petits verres d'eau ou un grand verre.



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



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.

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

Sur une journée vous devez au moins boire 1,8 L d'eau, soit 50cl entre le petit déjeuner et le déjeuner, 2 verres d'eau consommés lors des repas principaux et 80cl entre le déjeuner et le coucher. Cela passe par boire **environ ½ L de boisson étalé sur 3 à 4 heures**, pas plus sinon l'eau ne sera pas assimilée correctement.