



Maison de Santé
12 Rue Antoine Watteau
11 000 Carcassonne



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

Programme diététique

Modifications et adaptations de la structure des repas :

Suite votre consultation, voici le récapitulatif des modifications que nous avons validées ensemble. Toutes les adaptations sont à mettre en place progressivement. Pas de précipitation.

Repas	Heure	Modifications/Adaptation
Petit- Déjeuner	8h30 - 9h00	<p>Hydratation Thé / Tisane / Café +</p> <p>Produit laitier Lait animal ou végétal / Yaourt / Fromage blanc 1 unité +</p> <p>Pain & céréales Aux céréales ou complet / Céréales type muesli 40g +</p> <p>Matière grasse Beurre doux ou demi-sel / Huile végétale / Oléagineux +</p> <p>Apport sucré Miel / Sirop d'agave / Confiture / Poudre de chocolat +</p> <p>Fruit Frais / Compote sans sucre ajouté 1 unité</p>
Repas	Heure	Modifications/Adaptations
Déjeuner	12h00	<p>Produit à base de protéines Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs 100g +</p> <p>Produits à base de glucides (cuits) Féculents/ Légumes secs / Légumineuses 100g +</p> <p>Produits à base de fibres Légumes, Légumes verts 100g +</p> <p>Produit laitier</p>



Maison de Santé
12 Rue Antoine Watteau
11 000 Carcassonne



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

		<p><i>Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc ou Fromage</i> 1 unité + Fruit <i>Frais / Compote sans sucre ajouté</i> 1 unité + Pain <i>Aux céréales / Complet</i> 20g</p>
--	--	---

Repas	Heure	Modifications/Adaptations
Diner	19h30 - 20h00	<p>Produit à base de protéines <i>Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs</i> 50g + Produits à base de glucides (cuits) <i>Féculents/ Légumes secs / Légumineuses</i> 50g + Produits à base de fibres <i>Légumes, Légumes verts</i> 150g + Produit laitier <i>Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage</i> 1 unité + Fruit <i>Frais / Compote sans sucre ajouté</i> 1 unité + Pain <i>Aux céréales / Complet</i> 30g</p>



Hydratation

L'eau représente 60% de votre poids. On ne le répètera jamais assez, mais l'eau est tout aussi importante que l'alimentation. Elle apporte à vos cellules tous les nutriments dont elles ont besoin, transporte les déchets de nos cellules 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 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 toutes les 3 à 4 heures**, pas plus sinon l'eau ne sera pas assimilée correctement.