



Monsieur BIRON Charles

Née le 25 juillet 1985

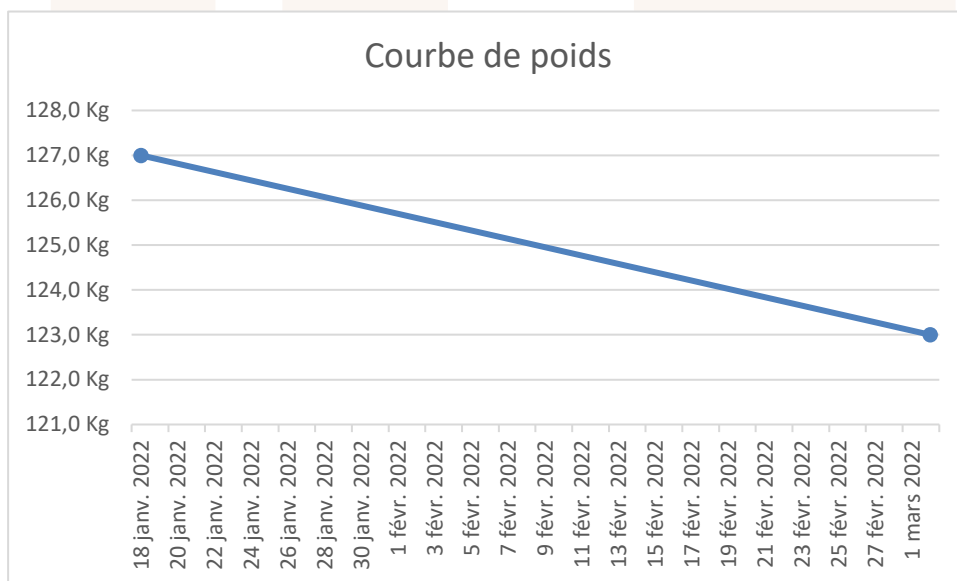
Le : 2 mars 2022

Programme diététique

Charles, vous trouverez ci-joint, votre programme alimentaire pour les quatre prochaines semaines.

Rappel de vos données anthropométriques :

Le 2 mars 2022 votre poids est de 123kg pour 1,85m.



Votre Indice de Masse Corporelle est égal à $35,94\text{kg/m}^2$ ce qui signifie que vous êtes en « 0 ». Attention l'IMC ne tient pas compte du ratio Masse musculaire/Masse grasse, cet indice est donc à prendre avec des « pincettes ».

Votre objectif diététique personnel est : **une perte de masse grasse**



Modifications et adaptations de la structure des repas :

Charles 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	9h00	<p>Hydratation Thé / Tisane / Café +</p> <p>Produit laitier Lait animal ou végétal / Yaourt / Fromage blanc +</p> <p>Pain & céréales Aux céréales ou complet / Céréales type muesli +</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</p>
Repas	Heure	Modifications/Adaptations
Déjeuner	12h00	<p>Produit à base de protéines Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs +</p> <p>Produits à base de glucides (cuits) Féculents/ Légumes secs / Légumineuses +</p> <p>Produits à base de fibres Légumes, Légumes verts +</p> <p>Produit laitier Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc +</p> <p>Fruit Frais / Compote sans sucre ajouté +</p> <p>Pain Aux céréales / Complet</p>



Repas	Heure	Modifications/Adaptations
Diner	19h00	<p>Produit à base de protéines Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs +</p> <p>Produits à base de glucides (cuits) Féculents/ Légumes secs / Légumineuses +</p> <p>Produits à base de fibres Légumes, Légumes verts +</p> <p>Produit laitier Fromage +</p> <p>Fruit Frais / Compote sans sucre ajouté +</p> <p>Pain Aux céréales / Complet +</p> <p>Hydratation 2 petits verres d'eau maximum</p>



Répartition journalière et notions usuelles

Il est important de rappeler qu'il est primordial de commencer par l'apport de **tous** les éléments afin d'avoir les effets bénéfiques et **ensuite** de tenir compte des quantités.

Voici votre plan alimentaire :

Aliments, familles d'aliments	Quantité totale	Petit déjeuner en g	Déjeuner en g	Dîner en g
Yaourts et fromage blanc	500 g	250 gr	250 gr	
Fromage (moy)	30 g			30 gr
Viande Poisson Œufs	300 g		150 gr	150 gr
Pain complet ou aux céréales	140 g	100 gr	20 gr	20 gr
Féculents (moy)	400 g		250 gr	150 gr
Légumes et légumes verts	250 g		100 gr	150 gr
Fruits (moy)	450 g	150 gr	150 gr	150 gr

Les valeurs suivantes sont là pour vous éviter de peser les aliments (valeurs +/- approximatives)

Lait et yaourts :

375g = 1 bol plein
250g = 2/3 d'un bol, 2 pots de yaourts
125g = 1 yaourt, 2 petits Suisse
60g = 1 petit Suisse

Féculents : (à peser cuits)

250g = 7-8 cuillères à soupes bombées
200g = 6-7 cuillères à soupes bombées

Fruits :

100g-150g = 1 fruit de taille moyenne
90g = Une compote sans sucre ajouté en gourde

Viandes, Poissons ou Œufs : (à peser cru)

50g = 1 tranche de jambon blanc, 1 œuf
100g-150g = 1 portion de poisson/viande
150g-200g = 1 portion achetée chez le boucher

Légumes :

250g cuits = 6-7 cuillères à soupes rases
200g cuits = 5-6 cuillères à soupes rases
150g cuits = 4-5 cuillères à soupes rases



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.



Conseils généraux

Les conseils de consommations sont là afin de pouvoir vous guider dans votre démarche de changements alimentaires.

Les viandes hors volailles : A limiter à 500g/semaine. Elles sont riches en matières grasses et toxines qui favorisent la présence de radicaux libres dans l'organisme.

Les poissons : Idéalement 2 fois/semaine dont un poisson gras (thon, saumon, flétan, hareng...).

Les yaourts : On limitera la consommation de yaourt type grec où ceux contenant de la crème.

Le fromage : 1fois/jour en comptant le fromage incorporé dans les préparations (quiche, pâte carbonara).

Le sel : Réduire votre consommation habituelle de sel. Utiliser plutôt des herbes aromatiques.

Les charcuteries : Une fois tous les 15 jours du fait de leurs richesse en matières grasses et en sel.

Les sodas : Limiter leur consommation, car ils favorisent l'appétit et la prise de poids.

Le thé et le café : Ces boissons contiennent respectivement de la théine et caféine, elles sont diurétiques, et provoquent une déshydratation à forte consommation. Se limiter à 3 tasses dans la journée

Les jus de fruits : Limiter leur consommation, le cerveau les assimile à de l'eau sucrée.

Féculents : Privilégiez-les sous forme non raffinés, plutôt complet ou semi-complet.

Légumineuses et légumes secs : A consommer au moins 1 à 2 fois par semaine.

Les huiles : Penser à varier les huiles, elles ont toutes des qualités organoleptiques différentes. Si vous ne souhaitez pas acheter plusieurs huiles, orientez-vous vers les huiles type « Isio 4 ».

Les conditionnements : Achetez-en des opaques, afin de limiter la dégradation des vitamines photosensibles.

Les fast-foods : Possibilité de consommer un « fast-food » tous les quinze jours.

Le sucre blanc : Eviter sa consommation. Préférer le miel ou le sirop d'agave.

Les produits contenant des édulcorants (lights, allégés, 0%) : Consommation proscrite du fait de la présence d'édulcorants qui favorise l'insulinorésistance et donc le stockage des graisses.

Alcools : Le vin blanc, rouge, rosé ou la bière, sont des boissons qui fermentent = ballonnement et prise de graisse abdominale. Préférer les autres alcools. *Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.*

Le temps du repas : Il est important de bien saliver et mastiquer, vos repas doivent durer entre de 20 à 40 minutes.

Sauter des repas, quelle incidence ? Le fait de sauter des repas va dérégler votre horloge interne et par conséquent engendrer une prise de masse grasse.