



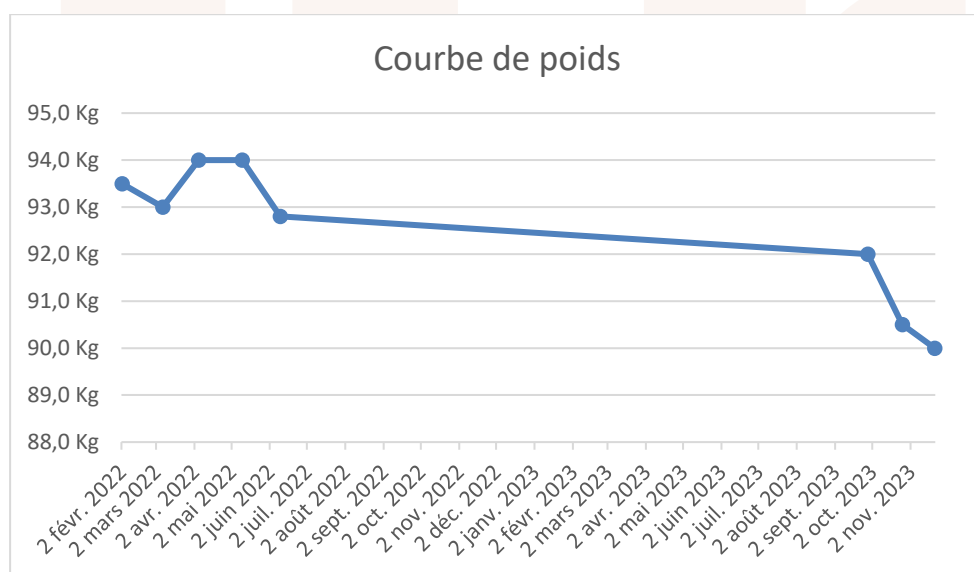
Le : 26 Octobre 2023

## Programme diététique

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

### Rappel de vos données anthropométriques :

Le 26 Octobre 2023 votre poids est de 90kg pour 1,75m.



Votre Indice de Masse Corporelle est égal à 29,39kg/m<sup>2</sup> ce qui signifie que vous êtes en « Obésité modérée ». Attention l'IMC ne tient pas compte du ratio Masse musculaire/Masse grasse, cet indice est donc à prendre avec des « pincettes ».



## 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	Petit déjeuner en g	Déjeuner en g	Dîner en g
Yaourts et fromage blanc	125 gr	125 gr	
Fromage (moy)			30 gr
Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer		100 gr	100 gr
Pain complet ou aux céréales	80 gr	20 gr	20 gr
Féculents (moy)		200 gr	100 gr
Légumes et légumes verts		100 gr	200 gr
Fruits (moy)	100 gr	200 gr	100 gr

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

### Lait et yaourts :

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 :

150g cuits = 4-5 cuillères à soupes rases  
100g cuits = 3-4 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 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.