



## Programme diététique

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

### 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	8h00 - 8h30	<p><b>Hydratation</b> Thé / Tisane / Café +</p> <p><b>Produit laitier</b> Lait animal ou végétal / Yaourt / Fromage blanc 200mL de lait végétal ou 125g +</p> <p><b>Pain &amp; céréales</b> Aux céréales ou complet / Céréales type muesli 60g +</p> <p><b>Matière grasse</b> Beurre doux ou demi-sel / Huile végétale / Oléagineux +</p> <p><b>Apport sucré</b> + Miel / Sirop d'agave / Confiture / Poudre de chocolat +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté 1 unité ou 100g</p>



Maison de Santé  
12 Rue Antoine Watteau  
11 000 Carcassonne



Tél. 06 03 50 04 42  
www.tajan-dietetique.fr  
@: contact@tajan-dietetique.fr

Repas	Heure	Modifications/Adaptations
Déjeuner	12h30 - 13h00	<p><b>Produit à base de protéines</b> Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs 100g +</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> Féculents/ Légumes secs / Légumineuses 150g +</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> Légumes, Légumes verts 100g +</p> <p><b>Produit laitier</b> Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc 1 unité +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté 1 unité ou 100g +</p> <p><b>Pain</b> Aux céréales / Complet 20g</p>

Repas	Heure	Modifications/Adaptations
Diner	19h30 - 20h00	<p><b>Produit à base de protéines</b> Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs 50g +</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> Féculents/ Légumes secs / Légumineuses 50g +</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> Légumes, Légumes verts 150g +</p> <p><b>Produit laitier</b> Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc 1 unité +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté 1 unité ou 100g +</p> <p><b>Pain</b> Aux céréales / Complet 20g</p>



*L'eau représente 60% de votre poids. Durant vos journées vous perdez de l'eau par le biais de la thermorégulation, respiration et transpiration. La diminution de 1% du stock hydrique entraine 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 richesses 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 :** Éviter sa consommation. Préférer le miel ou le sirop d'agave.

**Les produits lights, allégés, 0% de ... :** Consommation proscrite du fait de la présence d'édulcorants. Lorsqu'il y a un apport de goût sucré le cerveau l'interprète comme un apport d'énergie. Cette énergie étant absente, votre cerveau fera en sorte que votre organisme stocke sur le prochain apport alimentaire.

**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.