

Programme alimentaire

Marie Christine, votre dépense énergétique journalière est estimée à 2062 kcal / jour.
Je vous propose une répartition sur **2000 kcal** en vue de relancer votre métabolisme.

Aucun aliment ne fait grossir, c'est l'ensemble de l'énergie apportée par les aliments au total sur la journée et sur le long terme qui augmente la balance énergétique et favorise la prise de poids.

Soyez à l'écoute de vos sensations alimentaires, ce sont vos guides. Si le corps vous envoie un signal de faim c'est qu'il a besoin d'énergie pour réaliser ses missions. Lorsque vous terminez un repas, qu'il n'y a plus de faim, ni d'envies, c'est que votre corps a ce dont il a besoin pour fonctionner physiquement et mentalement.

Voici des indications pour vous repérer :

Petit-déjeuner	1 boisson	Thé, café au lait, tisane Si jus = 1 seul par jour, 100 % pur jus avec pulpe
	Pain ou féculent (100 g) + 1 matière grasse (10 g ou ml) 1 fruit 1 yaourt ou fromage blanc + 1 produit sucré (10 g de glucides simples max)	1 à 2 tartines beurrées 1 orange 1 yaourt nature + petite cuillère à café de confiture
Déjeuner	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée ou infusée non sucrée
	Légumes (200 g) Féculents (4 càs crus) Protéines (100 g) Matière grasse (10 ml=1càs) 1 yaourt ou fromage blanc + 1 produit sucré (10 g de glucides simples max)	½ assiette légumes crus ou cuits ¼ assiette de céréales complètes, raffinées, légumineuses ¼ assiette de viande, poisson, œuf, légumineuse 1 cuillère à soupe d'huile 1 yaourt nature + petite cuillère à café de confiture
Collation	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée non sucrée
	Pain (50 g) Graines oléagineuses (15 g)	¼ baguette si faim + 1 petite cuillère à café de purée d'amande ou 1 petite poignée
Dîner	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée ou infusée non sucrée
	Légumes (200 g) Féculents (4 càs crus) Protéines (100 g) Matière grasse (10 ml=1càs) Fruit	½ assiette légumes crus ou cuits ¼ assiette de céréales complètes, raffinées, légumineuses ¼ assiette de viande, poisson, œuf, légumineuse 1 cuillère à soupe d'huile 1 pomme

Bien s'hydrater tout au long de la journée (1.5 L min).

Le dessert (fruit, yaourt, produit sucré) n'est pas obligatoire si vous n'avez pas faim, ni envie. Reportez-le sur un autre repas ou une collation.