



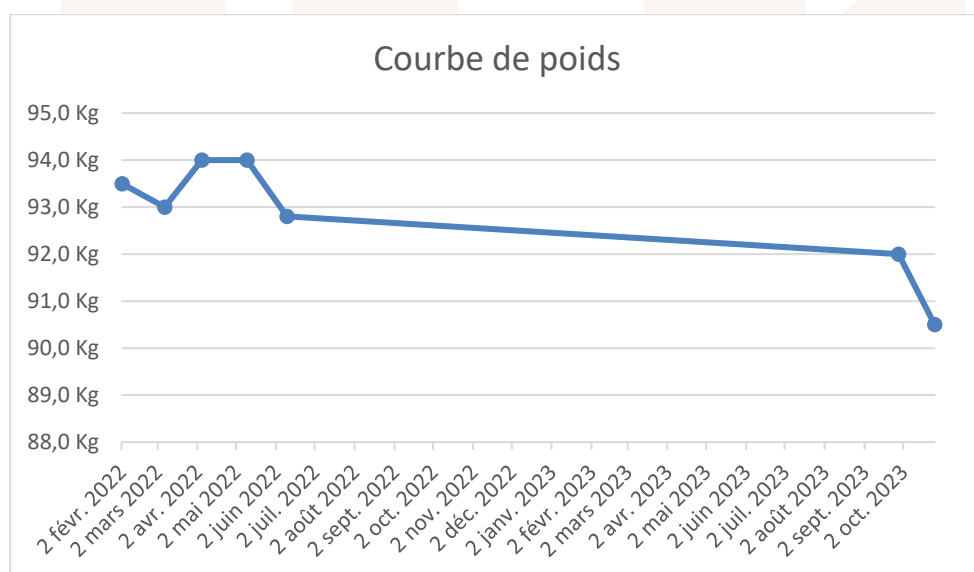
Le : 26 Octobre 2023

Programme diététique

Catherine, 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 90.5kg pour 1,75m.



Votre Indice de **Masse Corporelle** est égal à 29,6kg/m² ce qui signifie que vous êtes en « Surpoids ».
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	250 gr	
Fromage (moy)			30 gr
Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer		150 gr	100 gr
Pain complet, aux céréales ou tout autres produits céréaliés	80 gr	20 gr	20 gr
Féculents, légumes secs, légumineuses		50 gr	150 gr
Légumes et légumes verts		100 gr	200 gr
Fruits frais ou en compote	100 gr	100 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



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 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.