

Programme alimentaire

Laurence, votre dépense énergétique journalière est estimée à 2510 kcal / jour.

Je vous propose une répartition sur **2250 kcal** en vue de créer un léger déficit énergétique.

Gardez à l'esprit qu'il ne faut pas créer de frustration importante. Si vous avez envie de quelque chose, un dessert plus copieux par exemple, mangez-le, appréciez-le et compensez sur les repas/ jours d'après.

Si vous avez trop faim, faites une collation composée :

- d'une boisson
 - d'une source de protéine : yaourt, fromage blanc, lait, fromage (décompté de la portion journalière), œuf dur, etc.
 - d'un féculent : pain, granola sans sucre, riz complet au lait peu sucré, poignée de graines oléagineuses.
- La collation c'est le **fractionnement** de votre alimentation dans le temps. Par exemple, ce sera le yaourt que vous n'avez pas mangé le matin ou le bout de fromage et de pain que vous n'avez pas mangé le midi.

Voici des indications pour vous repérer :

Petit-déjeuner	1 boisson	Thé, café, tisane Si jus = 1 seul par jour, 100 % pur jus
	Pain ou féculent (100 g) + 1 matière grasse (10 g ou ml) 1 fruit	2 tartines beurrées Ou 1 càc rase de purée d'amande 1 fruit de saison
Déjeuner	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée non sucrée
	Protéines (100 g) Légumes (200 g) Féculents (60 g crus) Matière grasse (10 ml=1càs) 1 yaourt ou fromage blanc + 1 produit sucré (10 g max) Pain (50 g = ¼ baguette) si faim	¼ assiette de viande, poisson, œuf, légumineuse ½ assiette légumes crus ou cuits ¼ assiette de céréales complètes, raffinées, légumineuses 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, colza, tournesol, noix 1 yaourt nature + petite cuillère à café rase de confiture ou des fruits coupés
Dîner	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée non sucrée
	Légumes (200 à 250 g) Féculents (60 g crus) Protéines (100 g) Matière grasse (10 ml=1càs) Fromage (30 g) Pain (50 g = ¼ baguette) 1 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 d'olive, colza, tournesol, noix Fromage pâte molle ou dure en alternance Avec du pain 1 fruit de saison si pas consommé à midi
Soirée	Produit sucré	2 carrés de chocolat si pas d'autre produit sucré dans la journée

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

Le dessert n'est pas obligatoire si vous n'avez pas faim. Reportez-le sur un autre repas ou une collation.
Pas obligé de cumulé pain et féculents sauf si faim.

Pesée des féculents, quelques exemples :



60 g de fusillis crus => 9 cuillères à soupe



60 g de riz thaï cru => 7 cuillères à soupe bombées

L'équivalence en glucides de 60 g de céréales crues en légumineuses = 90 g environ, donc :



90 g de lentilles corail crues => 7 cuillères à soupe bombées