

# Programme alimentaire

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

Je vous propose une répartition sur **2100 kcal** en vue de créer du déficit énergétique sans pour autant créer des carences. 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 :

<b>Petit-déjeuner</b>	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 1 yaourt ou fromage blanc + 1 produit sucré (10 g max)	2 tartines beurrées  1 fruit 1 yaourt nature + petite cuillère à café de confiture
<b>Déjeuner</b>	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée non sucrée
	Légumes (200 à 250 g) Féculents (4 càs crus) Protéines (100 g) Graines oléagineuses (15 g) Matière grasse (10 ml=1càs) Pain (50 g = ¼ baguette) Fromage (30 g) ou fruit	½ assiette légumes crus ou cuits ¼ assiette de céréales complètes, raffinées, légumineuses ¼ assiette de viande, poisson, œuf, légumineuse Petite poignée en topping 1 cuillère à soupe d'huile Fromage + Pain Ou 1 fruit si pas de jus le matin
<b>Dîner</b>	1 boisson	Eau plate ou pétillante Eau aromatisée non sucrée
	Légumes (200 à 250 g) Féculents (4 càs crus) Protéines (100 g) Graines oléagineuses (15 g) Matière grasse (10 ml=1càs) Pain (50 g = ¼ baguette) Fruit	½ assiette légumes crus ou cuits ¼ assiette de céréales complètes, raffinées, légumineuses ¼ assiette de viande, poisson, œuf, légumineuse Petite poignée en topping 1 cuillère à soupe d'huile Pour accompagner si besoin 1 fruit
<b>Soirée</b>	Produit sucré	2 carrés de chocolat

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.