



Madame AGASSE Sandrine

Née le 12 février 1973

Mail : sandrine-sebast@orange.fr

Tél : 06 07 97 00 00

1 place du 11 novembre 1918 - Vallières 89260 THORIGNY SUR OREUSE

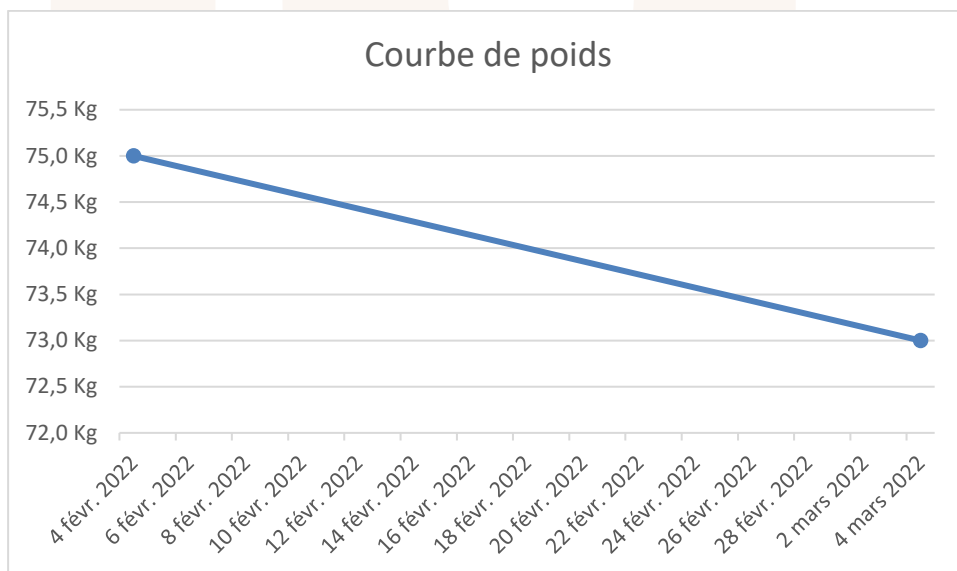
Le : 4 mars 2022

## Programme diététique

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

### Rappel de vos données anthropométriques :

Le 4 mars 2022 votre poids est de 73kg pour 1,59m.



Votre Indice de **Masse Corporelle** est égal à  $28,88\text{kg/m}^2$  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 ».



## Recueil des données

### Modifications et adaptations de la structure des repas :

Sandrine 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	Modifications/Adaptation
Petit- Déjeuner	<p><b>Hydratation</b> Thé / Tisane / Café +</p> <p><b>Produit laitier</b> Lait animal ou végétal / Yaourt / Fromage blanc +</p> <p><b>Pain &amp; céréales</b> Aux céréales ou complet / Céréales type muesli +</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</p>
Repas	Modifications/Adaptations
Déjeuner	<p><b>Produit à base de protéines</b> Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs +</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> Féculents/ Légumes secs / Légumineuses +</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> Légumes, Légumes verts +</p> <p><b>Produit laitier</b> Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté +</p> <p><b>Pain</b> Aux céréales / Complet</p>



Repas	Modifications/Adaptations
Diner	<p><b>Produit à base de protéines</b> Viande (blanche, rouge) / Poisson (maigre, gras) / Œufs +</p> <p><b>Produits à base de glucides (cuits)</b> Féculents/ Légumes secs / Légumineuses +</p> <p><b>Produits à base de fibres</b> Légumes, Légumes verts +</p> <p><b>Produit laitier</b> Yaourt nature, aromatisé / Fromage blanc / Fromage +</p> <p><b>Fruit</b> Frais / Compote sans sucre ajouté +</p> <p><b>Pain</b> Aux céréales / Complet +</p> <p><b>Hydratation</b> 2 petits verres d'eau maximum</p>



## 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	Quantité totale	Petit déjeuner en g	Déjeuner en g	Dîner en g
<i>Yaourts et fromage blanc</i>	250 gr	125 gr	125 gr	
<i>Fromage (moy)</i>	30 gr gr			30 gr
<i>Viande Poisson Œufs, Crustacés et fruits de mer</i>	200 gr		100 gr	100 gr
<i>Pain complet ou aux céréales</i>	120 gr	80 gr	20 gr	20 gr
<i>Féculents (moy)</i>	300 gr		200 gr	100 gr
<i>Légumes et légumes verts</i>	250 gr		100 gr	150 gr
<i>Fruits (moy)</i>	300 gr	100 gr	100 gr	100 gr

Les valeurs suivantes sont là pour vous éviter de peser les aliments (valeurs +/- approximatives)

### Lait et yaourts :

125g = 1 yaourt, 2 petits Suisse  
60g = 1 petit Suisse

### 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

### Féculents : (à peser cuits)

150g = 4-5 cuillères à soupes bombées  
120g = 3-4 cuillères à soupes bombées

### Légumes :

150g cuits = 4-5 cuillères à soupes rases  
100g cuits = 3-4 cuillères à soupes rases

### Fruits :

100g-150g = 1 fruit de taille moyenne  
90g = Une compote sans sucre ajouté en gourde



## 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 entraine une baisse de 10% de l'efficacité neuromusculaire ce qui favorise : crampes, claquages, tendinites et contre-performances.*

**Pendant l'effort :** *Objectif : augmenter vos performances et minimiser le temps de digestion de l'eau.*

*Pour une session de sport d'au moins 45 min :*

Diluer une pincée de sel (moins d'1g) dans 1L d'eau. Attention trop de sel = déshydratation.

Quelle que soit la durée de la séance de sport consommer **environ 50cl de boisson par heure**, sinon vous risquez des ballonnements et baisse de performances physiques.

**Tout au long de la journée (hors pratique sportive) :** *Objectif : Penser à bien s'hydrater.*

Sur une journée vous devez boire au moins 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 richesse 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 :** Eviter sa consommation. Préférer le miel ou le sirop d'agave.

**Les produits contenant des édulcorants (lights, allégés, 0%) :** Consommation proscrite du fait de la présence d'édulcorants qui favorise l'insulinorésistance et donc le stockage des graisses.

**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.