



Serge Pieters
 Diététicien Agréé,
 Nutrition du Sportif
 Diplôme d'Université en Nutrition du Sportif A.F. Creff (Paris)
 Conventionné ADEPS pour le suivi des sportifs de haut niveau
 GSM : + 32 (0) 476/609.653 – e-mail : pieters.diet@gmail.com
 Consultations sur rendez-vous
 Lundi après-midi : Charleroi Sport Santé, rue de Goutroux, à Monceaux S/ Sambre
 RDV 0476/609 653
 Samedi matin au Centre Sportif de la Woluwe, avenue Mounier, 87 à Bruxelles
 Mercredi après-midi à la FSM à Louvain-la-Neuve, place de Coubertin, 1
 RDV : 02/764.16.50
 Retrouvez-moi également sur www.sergepieters.net
 et sur ma page facebook [@SergePietersDieteticienduSport](https://www.facebook.com/SergePietersDieteticienduSport)



Février 2025

ALIMENTATION VARIEE, EQUILIBREE SAIN ET SAVOUREUSE ADAPTEE A ZAHIRI YAMINE

Motif de la visite et objectifs

- Prendre 5 kilos de masse musculaire.
- Conseils nutritionnels pour améliorer la performance sportive.

Données anthropométriques	Poids 69 kg ; Taille 182cm => IMC 20,83 kg/m² => correct selon l'OMS Pourcentage de masse grasse : technique des plis cutanés et formule <i>Jackson & Pollock 7 plis- Siri</i> . (à réaliser ultérieurement) Objectif : 74kg => semble acceptable	
Dépense physique ¹	Métabolisme de base : ~ 1797,5 kcal Dépense énergétique en semaine sans sport : ~ 2800 – 3100 kcal Dépense énergétique en semaine avec sport : ~ 3500 à 3700 kcal Dépense énergétique le we avec sport : ~ 3500 à 3700 kcal	
Activité physique	Football - Joue au football en U18 à La Gantoise. - Entraînements réguliers et matchs avec le club.	En plus du sport déjà pratiqué, essayer de faire 10000 pas / jour
Prise de sang	Fer bas Vitamine D basse	=> conseils en annexe => prendre de la vitamine D cf.pharmacie

- Allergies/interdits alimentaires : porc alcool
- N'apprécie pas :
- Apprécie particulièrement : sauce blanche, jus de pomme, pomme de terre, haricot princesse, banane, raisin, riz, pâtes, sauce blanche, poulet, poisson, huile d'olive, légumes.
- Est plutôt sucré, dessert et a un appétit moyen. Il mange moyennement vite.
- Divers : Fast-food 1x/mois, snack 1x/mois, sandwicherie 1x/mois, sortie 1x/mois.

¹ Valeurs estimées sur base des valeurs introduites dans le questionnaire complété. Formules utilisées Ten Haaf.

Besoins énergétiques estimés

MB (kcal) environ	1797,5							
Catégories	NAP	Activités	Journée repos		Journée sport		Journée WE	
A	1	Couché	9	0,38	9	0,38	9	0,38
B	1,5	Assis	10	0,63	8	0,50	8	0,50
C	2,2	Debout	2	0,18	4	0,37	4	0,37
D	3	Debout semi-actif	2	0,25	0	0,00		0,00
E	3,5	Actif		0,00	1	0,15	1	0,15
F	5	Sport	1	0,21	1	0,21	1	0,21
G	10	Compétition		0,00	1	0,42	1	0,42
		Total (heures)	24	1,64	24	2,01	24	2,01
		BET (kcal) environ		2950		3620		3620
		% de réduction	0	2950		3620		3620

MB : métabolisme de base ; NAP Niveau d'activité physique ; BET Besoin Energétique total ;

Besoins nutritionnels estimés

Journée Classique					Journée avec plusieurs entraînements intenses				
	g.kg⁻¹.j⁻¹	g/j	kcal	%AET		g.kg⁻¹.j⁻¹	g/j	kcal	%AET
Energie	41,11		3042,2		Energie	47,71		3530,6	
Protéines	1,6	118,4	473,6	15,57	Protéines	1,8	133,2	532,8	15,09
Lipides	1,1	81,4	732,6	24,08	Lipides	1,3	96,2	865,8	24,52
Glucides	6	444	1776	58,38	Glucides	7	518	2072	58,69
Fibres		30	60		Fibres		30	60	

AET : Apport Energétique Total

Objectif atteint		A améliorer	Remarques/objectifs
		Les premiers objectifs sont en gras. Les autres points semblent atteints	
Structure alimentaire	Insuffisant	Varier l'alimentation et les repas.	
Boissons	Insuffisant	<p>Veiller à fournir</p> <p>8-10 verres d'eau par jour</p> <p>et une gourde par heure d'entraînement.</p> <p>Objectif urines claires.</p> <p>Limiter la consommation de jus de fruits et de boissons lights.</p>	<p>Objectifs urines claires</p> <p>Pour le sportif, il est essentiel de rester bien hydraté afin de maintenir la performance et prévenir les blessures</p>
Légumes	Insuffisant	<p>Augmenter les apports en potages (1 grand bol min par jour), légumes cuits (tous les jours et ½ assiette) et des crudités avec le sandwich par exemple.</p> <p>L'essentiel c'est d'avoir une bonne ration de légumes à midi et le soir.</p>	Pour le sportif, consommer minimum 550g de végétaux (légumes et fruits) par jour, cela permet d'apporter plus de vitamines, minéraux et antioxydants essentiels à la récupération et à la performance
Fruits	Presque atteint	Prévoir 2 fruits de la taille d'un poing.	Intérêts pour le sportif : idem que pour les légumes
Féculents	Presque atteint	<p>Adapter les apports en féculents tant en qualité qu'en quantité</p> <p>Préférer les féculents complets (pain multicéréales, complet, pâtes complètes, riz brun ou complet, pommes de terre avec la peau...)</p>	Intérêt pour le sportif : fournir l'énergie essentielle à la performance. Choisir des féculents complets (pain multicéréales, complet, pâtes complètes, riz brun ou complet, ...) permet d'enrichir son alimentation en fibres, vitamines B1 (énergie) et Vit B9
Produits laitiers	Insuffisant	<p>Prévoir 2-3 produits laitiers par jour</p> <p>(lait, lait fermenté, yaourt, kéfir, fromages, boissons et produits végétaux enrichis en calcium)</p>	Les produits laitiers sont comme les viandes, des sources de protéines. Fournir des produits laitiers assure un apport en protéines de qualité, Calcium (santé osseuse)
Viandes, volailles, poissons, œufs et alternatives végétariennes	Pas atteint	<p>Adapter les apports en protéines</p> <p>Varier les sources de protéines.</p> <p>Réduire les viandes hachées et plats préparés riches en graisses</p> <p>Augmenter les poissons 2-3*/sem. Tant au repas du midi que du soir</p> <p>Essayer de consommer des légumineuses et autres produits végétariens</p>	Pour le sportif, le fait de varier les sources permet d'apporter différents nutriments essentiels (poisson iode, oméga-3), légumineuses (protéines végétales, fibres, minéraux, ...)
Matières grasses	Pas atteint	Prévoir de bonnes graisses pour la cuisson (arachide, olive) et en assaisonnement	Pour le sportif, les bonnes graisses assurent un apport intéressant en vitamines liposolubles

		<p>(huile de colza, noix, lin, soja ...) ou fruits oléagineux (1 poignée)</p> <p>Pour les cuissons des viandes et poissons il est important de <u>varier</u> les techniques : pocher, vapeur, au four, papillote, grillé... poêlé (dans ce cas, utiliser une poêle antiadhésive et placer maximum 1 cuillère à soupe de l'huile d'arachide, olive, tournesol, ...) Eviter les margarines de cuisson</p> <p>Le maître mot est toujours « varier », chaque matière grasse à ses propriétés.</p>	<p>(A, D, E, K) et acides gras type oméga-3 (poissons gras, noix, colza, ...)</p>
Pointe de la pyramide	Insuffisant	<p>Réduire préparations grasses</p> <p>Limiter les sauces grasses en quantités importantes et de manière fréquente</p>	<p>Source importante de calories vides, sucres, graisses, ...</p> <p>Une calorie vide est un terme utilisé pour décrire une calorie provenant d'aliments qui sont riches en sucres ajoutés, en graisses saturées et en sel, mais qui manquent de nutriments importants tels que les vitamines, les minéraux et les fibres. Ces aliments peuvent donner une impression de satiété temporaire, mais n'ont pas les nutriments nécessaires pour une alimentation saine et équilibrée. Des exemples courants de calories vides incluent les boissons gazeuses sucrées, les gâteaux, les biscuits, les bonbons et les plats surgelés. Pour maintenir une alimentation saine, il est important de limiter la consommation de calories vides.</p> <p>Apprendre à réduire le goût sucré dans vos préparations</p>

Produits pour sportifs
Autres

[La liste des aliments riches en minéraux et vitamines \(sergepieters.net\)](http://sergepieters.net)

Attention aux produits qui ne présentent pas spontanément les logos suivant sur leurs emballages (potentiel contrôle positif au dopage) : **Norme NF EN 17444**



VOTRE PLAN ALIMENTAIRE

Ce plan fonctionne comme un GPS nutritionnel pour vous aider à atteindre l'optimum en termes de performance et de santé. Il encourage la flexibilité pour éviter toute frustration inutile.

Les quantités mentionnées sont des repères que vous n'avez pas besoin de peser chaque jour. Il est préférable d'utiliser des portions ménagères comme ½ assiette de ..., 2 tranches de ..., un verre de ... Après une bonne semaine, dès que vous aurez l'habitude, il ne sera plus nécessaire de sortir la balance.

Les quantités minimales correspondent aux journées de repos ou entraînement léger. **Les quantités supérieures sont réservées aux journées d'entraînement intense.**

D'autre part, **la notion de faim, de satiété et rassasiement sont de meilleures indications que les quantités.**

AU LEVER

Boire un verre d'eau.

PETIT-DEJEUNER


Option 1 : « Bol de céréales »

Féculents	Produits laitiers	Matières grasses	Fruits
1 bol de 100g de flocons d'avoine (Porridge) ou muesli aux fruits secs ou second choix autres céréales type (Nutriscore A- (B si noix) : Fruits and fibres, All Bran Flakes, Crunchy Muesli, ...	200 ml de lait ½ écrémé ou boisson de soja ou lait fermenté ou lait battu ou kéfir ou 1-2 yaourts maigres nature ou de fromage blanc maigre	2 cuillère à soupe de mélange de noix et de grains (lin écrasées, chia, baies de goji, pistache, noix du brésil, noisette, amande, ...)	1 fruit coupé en morceau ou 7-8 cuillères à soupe de fruits rouges (frais ou surgelés) ou morceaux de fruits ou de compote de pomme, abricot, ...



+ **Boissons** : Eau, café/thé (sans sucre)

Option 2 : « Pain »

Féculents	Produits laitiers	Matières grasses	Garnitures protéinées	Garniture sucrée	Fruits
4 tranches de pain ² au levain gris ou complet ou multicéréales, ou fait maison ou 1/3 de baguette, ou 2-3 petits pistolets gris ...	1 yaourt maigre nature ou aux fruits 	beurre ou beurre de cacahuète gratté 1 tranche sur 2	2 tranches de jambon halal ou 3-4 tranches de filet de dinde ou de poulet ou jambon fumé halal ou 2 tranches de gouda ou fromage blanc ou feta ou 2-3 œufs	Éventuellement 1 à 2 fois par semaine : Remplacer la garniture salée par une garniture sucrée (confiture, miel, sirop de fruits, pâte à tartiner chocolat sans huile de palme de préférence ...)	un fruit ou une salade de fruits, ...

² Tranche d'un grand pain carré ou environ 30-35g la tranche

+ **Boisson** : Eau, café/thé (sans sucre)

Option 3 : « Pancake »

Féculents	Produits laitiers	Matières grasses	Protéines	Fruits
80g flocon d'avoine bio ou farine de sarrasin ou épeautre	un peu de lait + 125g fromage blanc ou cottage cheese ou yaourt	2 cuillère à soupe de mélange de noix et de grains (lin écrasées, chia, baies de goji, pistache, noix du brésil, noisette, amande, ...)	1 œuf bio	1 banane écrasée 6-7 cuillères à soupe de fruits



- Mélanger : flocon d'avoine (ou...) un peu de lait, l'œuf et la banane écrasée.
- Cuire dans une poêle antiadhésive ou avec un petit filet d'huile.
- Ajouter 6-7 cuillères à soupe de fruits frais ou fruits rouges (frais ou surgelés) + votre fromage blanc (ou cottage cheese ou yaourt à la grecque) + 2 cuillère à soupe de mélange de noix et de graines en topping.

+ **Boissons** : Eau, café/thé (sans sucre)

COLLATION DE LA MATINÉE

Un fruit de saison³ ...
et 2 poignées de mélange de fruits secs et oléagineux

+ **Boisson** : Eau,

Si l'entraînement est en matinée :

S'assurer que vous avez pris soit le petit déjeuner (2-3h avant) ou une collation (1h avant) la séance sportive

Pendant l'entraînement

- Si entraînement léger/moyen (cardio faible intensité ...) : Simplement de **l'eau, une gourde**.
- Si entraînement intense (Cardio à intensité moyenne à élevée) de plus 75 minutes ou de musculation avec charges lourdes,
 - **1 gourde de 500 ml boisson énergétique maison**
 - ex 200ml de jus de raisin + 300 ml eau
 - ou 3 cuillères à soupe de sirop de grenadine dans une gourde de 500ml d'eau
 - ou second choix boisson isotonique du commerce (max 6 % de glucides par 100 ml) type Etixx, Hydrixir, Extran, AA drink isotone, Isostar, Aptonia Iso ...
- Si entraînement d'endurance (Cardio à intensité moyenne à élevée) de près de 2 heures
 - Prévoir **1 gourde d'eau et 1 gourde de boisson énergétique** alterner eau et boisson sport toutes les 10-15 minutes
 - Ajouter une banane bien mûre (petits morceaux) ou grains de raisins frais ou secs (abricot sec, Banane sèche, ...), pâtes de fruits ou autre produit sucré

Juste après l'entraînement (pendant les étirements ou le retour au calme)

- Soit prendre la collation de la matinée juste après l'entraînement
- Soit prendre le repas de midi juste après l'entraînement
- Soit prendre une collation de récupération (si délai de plus de 2 heures entre la fin de la séance et le repas) :
 - Si entraînement léger/moyen (échelle de Borg <15) : Terminer les gourdes
 - Si entraînement intense ou de musculation :

³ Retrouvez les fruits et légumes de saison :

https://environnement.brussels/sites/default/files/calendrier_saison_fr_def_part_fr.pdf

Prendre 400 ml de lait ½ écrémé chocolaté + 1 poigné de raisins ou une banane

ou Milkshake maison 400 ml de lait ½ écrémé + une banane + cacao en poudre (Van Houtten ou Kwatta) + (facultatif : une boule de glace (vanille ou chocolat ou fraise, ...))

ou 400 ml de lait ½ écrémé + 100 g de fruits rouges frais ou surgelés + 1 càs de miel (facultatif : une boule de glace (vanille ou chocolat ou fraise ...))

Si entrainement Full body à plus de 70% du 1 RM

Ou le milkshake maison et ajouter 100g de skyr ou de fromage blanc ou petit suisse

Ou une portion de 40 g de protéines (Whey)⁴ dans 500 ml d'eau + 1 banane


Ou une double portion de gainer⁴ dans de l'eau

REPAS DE MIDI

Commencer par un potage riche en légumes

Et ensuite

Option 1 : « Sandwich » (https://www.sergepieters.net/files/ugd/7bc95f_f477dcc3ee604f4c8f9cedd9dcf1b5d4.pdf)

Féculents	Légumes	Protéines	Matières grasses
<p>4-5 tranches de pain⁵ au levain ou gris ou complet ou multicéréales ou fait maison, ou 1/2 grande baguette ou une baguette individuelle grise ou multicéréales, ou 4 pistolets gris,</p> <p>Pour varier de temps en temps ou 5 sandwichs mous (de boulangerie), ou 1 « pan bagnat » gris ou 3 wraps multicéréales ou 2 pains pitta multicéréales, ou 2 bagels...</p>	<p>une double ration de crudités sur le sandwich (1 à 2 cm d'épaisseur sur le sandwich)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Essayer les garnitures de sandwiches reprises sur mon site web www.sergepieters.net recettes 2 tranches de jambon maigre halal ou 4 tranches de filet de dinde ou morceaux de poulet, jambon fumé halal ou 2 tranches de gouda, edam, fromages d'abbaye (Chimay, Maredsous, ...) Affligem, Brugge, Passendale, Leerdammer, fromage de chèvre en tranche, ou environ 80g de fromage exemple fromage blanc, la faisselle, cottage cheese, ricotta, fromage de chèvre frais, bûche de chèvre, fromage frais style Saint-Morêt, cœur de Neufchâtel, mozzarella, fromage d'abbaye, camembert (<25%de matière grasse), brie(<25%MG), fêta, rocamadour, coulommiers, ou 2-3 œufs (durs, brouillés, omelette ...), ou ~100 g de poisson froid ou en conserve (thon, saumon, maquereau, sardines, pilchard...) ou tartiner légèrement de préparation végétarienne (houmous, purée de lentilles, purée de haricots rouges à la mexicaine, pâté de champignons aux noix, champignons à la grecque, etc.) 	<p>filet d'huile d'olive, colza, noix, pesto, morceaux d'avocat ou guacamole ou caviar d'aubergine ou beurre</p> <p>...</p>


⁴ Choisir uniquement un produit avec un label antidopage : norme européenne NF 17444, Sport Protect, Sport Informed, liste de Cologne

⁵ Tranche d'un grand pain carré ou environ 30-35g la tranche

Limitier les fromages à plus de 25% de MG et les fromages fondus crème et les charcuteries grasses types : saucisson halal, salami halal, filet américain préparé, salade de ... (poulet curry, de viande, de thon, ...)

+ Boisson : Eau, 2-3 verres

Option 2 : « Salade composée »

Féculents	Protéines	Matières grasses	Légumes
<p>Pâtes froides, riz, pommes de terre, semoule, patates douces, ...</p> <p>Prévoir 1/3 de bol/assiette (~100 - 120 g de féculents avant cuisson ou 250-300g cuit).</p> <p>Si pas de féculents dans la salade, prévoir 4-5 tranches de pain au levain gris ou complet ou multicéréales.</p>	<p>- Prévoir les mêmes quantités de protéines que dans le sandwich</p> <p>- Varier les sources (poissons, scampis, volailles, œufs, viande froides, charcuteries, maigres, fromages, protéines végétales, ...)</p>	<p>Pour l'assaisonnement, il faut compter maximum une à deux cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix, ...) ou de vinaigrette maison⁶ ou de mayonnaise à base d'huile de colza</p> 	<p>A volonté !</p>

Exemples :

- Salade Niçoise : thon à l'huile d'olive, laitue, haricots verts, olives, pommes de terre, vinaigrette ou huile d'olive, anchois, ...
- Salade océane : crevettes/ saumon/ thon cuit + laitue + oignon coupée en tranche + tomates (pas la saison) + asperges en boîte + 1 œuf + vinaigrette
- Salade grecques : Laitue + oignons coupés en tranches + tomates (pas la saison) + 3-4 olives + de feta émiettée + origan + 1 à 2 cas. de tzatziki
- Salade de thon : mélange de thon naturel avec 2 à 3 cas. de fromage blanc + laitue iceberg + abricots ou pêches au jus
- Salade César : de poulet grillé + pain grillé + laitue + carottes râpées + concombre + vinaigrette
- Salade haricots rouges : haricots rouges cuits + laitue iceberg + poivron rouge ou vert + maïs + mélange d'un demi-avocat et yaourt à la grecque (pour faire un guacamole)
- Salade poulet ananas curry : poulet cuit + ananas frais ou au jus + poivron + laitue + sauce curry fait maison : 1cac. de curry dans du yaourt + de riz avant cuisson
- Roulade au jambon halal avec asperges : tranches de jambon cuit halal + asperges + 1 œuf + mélange de salade et jeunes pousses + vinaigrette
- Salade de scampis : scampis cuit + ananas frais ou au jus + légumes chinois wok + sauce soja + nouilles chinoises avant cuisson
- Poke bowl /bouddha bowl : quinoa/riz + edamame + germes de soja + poivrons + poisson cru (saumon, thon, haddock) + vinaigrette
- Salade de maatjes/rollmops: maatjes/rollmops en morceaux + betterave rouge cuite + 1 pomme type Grany Smith en petit cube + fenouil émincé finement + le tout avec du yaourt

+ Boisson : Eau, 2-3 verres

Option 3 : repas complet

- Soit une assiette comme proposée le soir
- Soit une assiette avec les reste de la veille
- Soit un plat du jour à l'école ou la cantine

+ Boisson : Eau, 2-3 verres

⁶ Vinaigrette maison : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, colza, noix ou lin ou caméline + 1 cuillère à soupe de vinaigre aromatisé ou jus de citron + 1 cuillère à soupe d'eau + 1 cuillère à soupe de lait + échalote hachée, persil haché, moutarde ... mixer/mélanger le tout

COLLATION DE L'APRÈS-MIDI (VERS 16-17H OU 1 HEURE AVANT L'ENTRAÎNEMENT)

Fruits	Produits laitiers
1 fruit mûr de saison	1 yaourt ou pudding ou crème vanille ou dessert de soja

ET une collation pour sportif : clafouti aux fruits, crêpes farcies à la compote, croque banane-chocolat, mug cake aux fruits, riz au lait, ... (recettes disponibles sur <https://www.sergepieters.net/recipes>)

+ Boisson : Eau, 2-3 verres

Si entraînement en fin d'après-midi :

S'assurer que vous avez pris soit le repas de midi (2-3h avant) ou une collation (1h avant) la séance sportive

Pendant l'entraînement

- Si entraînement léger/moyen (cardio faible intensité ...) : Simplement de **l'eau, une gourde**.
- Si entraînement intense (Cardio à intensité moyenne à élevée) de plus 75 minutes ou de musculation avec charges lourdes,
 - **1 gourde de 500 ml boisson énergétique maison**
 - ex 200ml de jus de raisin + 300 ml eau
 - ou 3 cuillères à soupe de sirop de grenadine dans une gourde de 500ml d'eau
 - ou second choix boisson isotonique du commerce (max 6 % de glucides par 100 ml) type Etixx, Hydrixir, Extran, AA drink isotone, Isostar, Aptonia Iso ...
- Si entraînement d'endurance (Cardio à intensité moyenne à élevée) de près de 2 heures
 - Prévoir **1 gourde d'eau et 1 gourde de boisson énergétique** alterner eau et boisson sport toutes les 10-15 minutes
 - Ajouter une banane bien mûre (petits morceaux) ou grains de raisins frais ou secs (abricot sec, Banane sèche, ...), pâtes de fruits ou autre produit sucré

Juste après l'entraînement (pendant les étirements ou le retour au calme)

- Soit prendre la collation de l'après-midi juste après l'entraînement
- Soit prendre le repas du soir juste après l'entraînement
- Soit prendre une collation de récupération (si délai de plus de 2 heures entre la fin de la séance et le repas) :
 - Si entraînement léger/moyen (échelle de Borg <15) : Terminer les gourdes
 - Si entraînement intense ou de musculation :
Prendre 400 ml de lait ½ écrémé chocolaté + 1 poigné de raisins ou une banane
ou Milkshake maison 400 ml de lait ½ écrémé + une banane + cacao en poudre (Van Houtten ou Kwatta) + (facultatif : une boule de glace (vanille ou chocolat ou fraise, ...))
ou 400 ml de lait ½ écrémé + 100 g de fruits rouges frais ou surgelés + 1 càs de miel (facultatif : une boule de glace (vanille ou chocolat ou fraise ...))

Si entraînement Full body à plus de 70% du 1 RM

Ou le milkshake maison et ajouter 100g de skyr ou de fromage blanc ou petit suisse

Ou une portion de 40 g de protéines (Whey)⁷ dans 500 ml d'eau + 1 banane

Ou une double portion de gainer⁴ dans de l'eau

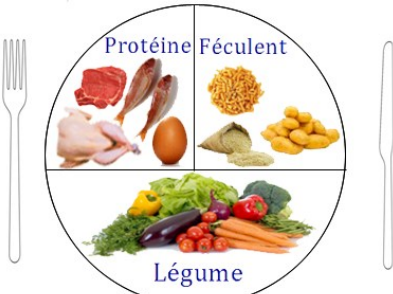
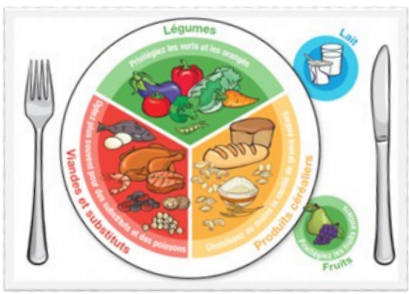
⁷ Choisir uniquement un produit avec un label antidopage : norme européenne NF 17444, Sport Protect, Sport Informed, liste de Cologne

REPAS DU SOIR / REPAS COMPLET

→ à prendre le plus rapidement après l'entraînement.

Entrée : 1 bol de potage riche en légumes

Le plat : Inspirez-vous de ces modèles d'assiette.

Journée sans entraînement ou léger	Journée avec entraînement intense ou de musculation avec charges lourdes
	
<p>Protéines : 125-150g avant cuisson Féculets : 80-100 g avant cuisson (ou 200-250g cuit) ou 4-5 pommes de terre de la taille d'un œuf Légumes : 200-250g avant cuisson Huile/mayonnaise*/sauces : 1 cuillère à soupe</p>	<p>Protéines : 150-175g avant cuisson Féculets : 100-120g avant cuisson (ou 250-300g cuit) ou 5-6 pommes de terre de la taille d'un œuf Légumes : 200-250g avant cuisson Huile/mayonnaise*/sauces : 2 cuillères à soupe</p>

*à base d'huile de colza

Féculets	Protéines	Matières grasses	Légumes
<p>Ou Pommes de terre ou de patates douces ou de purée de pommes de terre ou riz ou pâtes (choisir des pâtes complètes et/ou de grandes tailles (farfalle, spirale ...)) ou semoule ou blé tendre, quinoa, ...</p> <p>Une fois à deux fois par semaine, un plat de pâtes : prévoir une assiette bombée (environ 120 g avant cuisson)</p> <p>Fritures : 1 fois toutes les deux semaines un petit paquet ou préférer les potatoes au four, les frites ou croquettes au four, ...</p>	<p>La taille de la paume de la main, de viande ou volaille ou poisson ou 3-4 œufs ou protéines végétales ou légumineuses</p>	<p>Ajouter une cuillère d'huile de colza ou noix ou soja ou cameline sur les légumes</p>	<p>Légumes cuits⁸ (nature, avec un oignon, avec une sauce blanche ou gratinée (1/sem.)</p>

IDEALEMENT PREVOIR SUR LA SEMAINE :

- Poissons maigres⁹ (lieu, cabillaud, plie, sole, scampi, fruits de mer...) 1 x/sem.
- Poissons gras (saumon, thon à l'huile, maquereau, sardines ...) 1 x/sem.
- Volailles (poulet, dinde, pintade...) 2-3 x/sem.
- Œufs (dur, omelette, œufs sur le plat ...) 1 x/sem.
- Viande blanche (veau, lapin,) 1 x/sem.

⁸ Liste des légumes de saison https://environnement.brussels/sites/default/files/calendrier_saison_fr_def_part_fr.pdf

⁹ Pour les poissons, choisir le label MSC. Pour en savoir plus

<https://www.msc.org/be/fr-be/comment-agir/especes-de-poissons-abc>

- Viande rouge (bœuf maigre, agneau maigre), ou Viande hachée¹⁰ (hachis, sauce bolognaise, saucisses...) ou plat préparé (pizza, lasagne ...) max 1x/sem.
- Alternatives végétariennes (lentilles, haricots secs, Tofu, Quorn ...) 1 x/sem.

Idées de plats avec légumineuses : chili sin ou con carne, dahl de lentille, pita fallafel , ...

Si vous désirez un peu de sauce avec votre plat, je vous invite à choisir de la moutarde, du pickles, vinaigrette, de la sauce « coulis » de tomate, du ketchup, ou sauce blanche légère.

+ Boisson : Eau, 2-3 verres.

Dessert facultatif : un fruit

SOIREE : SI PAS D'ENTRAINEMENT INTENSE/LONG SUR LA JOURNÉE

- **Pas de dessert ni de collation**

COLLATION EN SOIREE SI ENTRAINEMENT INTENSE PENDANT LA JOURNEE
=> 1H AVANT D'ALLER DORMIR

- **150 g** de Skyr ou fromage blanc ou cottage cheese ou petit suisse ou quark possibilité de l'adoucir avec de la compote de fruits ou un peu de confiture
- **Et** un fruit

Après le repas du soir ou collation du soir, **se laver les dents** indique que c'est la fin de la journée alimentaire !

Conseils supplémentaires :

- Les quantités en grammes sont indicatives afin de pouvoir vous permettre dans un premier temps de réaliser vos objectifs. Par la suite, en fonction de vos remarques, je peux les adapter. Il n'est pas nécessaire de tout peser tous les jours. Peser la première fois dans un récipient et par la suite vous saurez la quantité adéquate.
- Afin de vous aider à faire vos courses de manière équilibrée, je vous invite à consulter « ma liste de courses équilibrée » (<https://www.sergepieters.net/recipes>)
- Bien faire la différence entre « envie de ... » et « besoin de ... »
- **Écouter et évaluer sa sensation de faim avant de manger.**
- Le repas doit être un moment de détente et de convivialité. Un repas devrait prendre au moins **20 minutes**. Apprendre à manger lentement, en dégustant les plats et en mâchant correctement.
- **En cas de problème (fatigue, fringales, hypoglycémies, vertiges ...), immédiatement me prévenir.**

RAMADAN

Concernant le **Ramadan**, je vous invite à lire le document lui étant dédié afin d'assurer un équilibre optimal et la poursuite de votre activité sportive (<https://www.sergepieters.net/single-post/ramadan-alimentation-et-sport>).

¹⁰ => préférer l'américain nature ou le haché de volaille

Annexe : Intensité de l'effort, échelle de Borg

Echelle de Borg	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité sportive
6	Aucun effort	Echauffement / Retour au calme
7	Extrêmement facile	
8		
9	Très facile	
10		
11	Facile	Zone cible
12	Zone d'entraînement optimale	
13	Moyennement difficile	
14		
15	Difficile	
16		Zone d'effort intense
17	Très difficile	
18		
19	Extrêmement difficile	
20	Exténuant	

Sport/Intensité	Léger Zone verte	Moyen Zone orange	Intense Zone rouge
Cardio	<60% Fréquence cardiaque Ou moins d'une heure type footing léger	70-80% FC	>80% Ou sortie longue
Musculation	Soit 40% du 1 RM Charges légères Plyométrie	Soit 50-60% 1RM	> 70-80% du 1 RM Travail avec des charges lourdes

FC = fréquence cardiaque ; 1RM = 1 répétition max