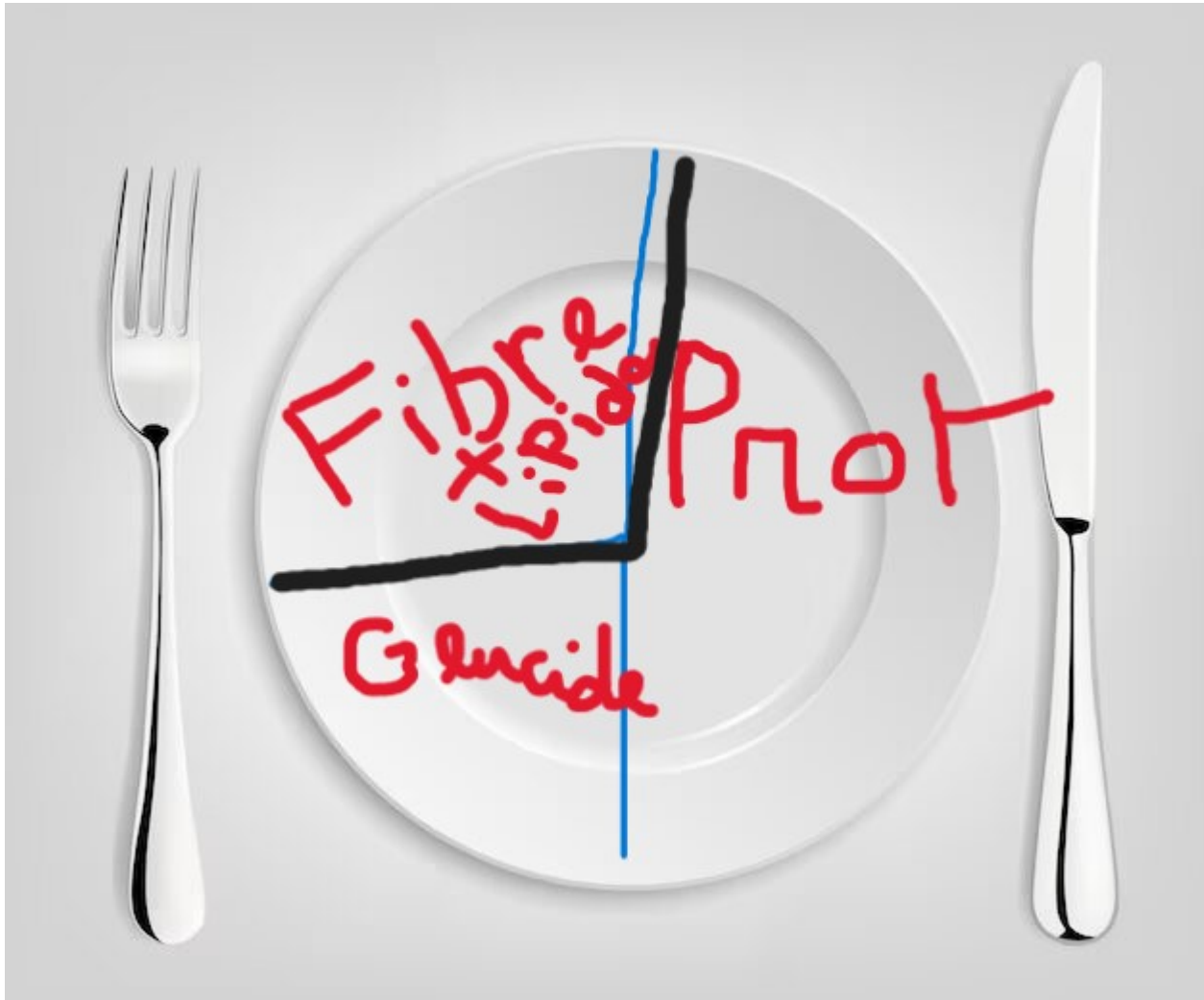


# programme de nutrition pour Mr. Redouan

si vous voulez pas lire tout sa faites ce plans :



mot-clé :

- prot : protéines (viandes animales et aliment riche en protéines en générale)
- fibre : fibre alimentaire comme légumes et fruits
- lipides : gras comme avocat ou l'huile pour le ratio OMEGA-3 et OMEGA-6 est de 16%/84%
- glucides : farines, riz, sucre

# Les bases :

- selon les données que j'ai votre métabolisme de base brûle quotidiennement 1719.75 kcal et comme vous êtes actif et même plus ! vous arrivés sûrement à une dépense quotidiennes de 2500 kcal.
- donc voilà le plan ! j'enlève 20% du résultat donc vous devez consommer quotidiennement 2 000 kcal !

**maintenant parlent macro nutriment** (Protéines, Lipides, Glucides) :

- Protéines : l'humain doit obligatoirement prendre/consommer entre 1.6 et 2.2 gramme de protéines par poids de corps de masse maigre (la masse maigre c'est le poids ou mass mais sans gras) chaque jours ! (sa se calcule en générale par la taille)) ! donc  $1.9g \times 75kg$  (votre poids de masse maigre) = 142,5g de protéines ! en sachant que 1gramme de protéines équivaut à 4 kcal donc si vous consommez votre cota de protéines journalière donc 142,5g et vous le multipliez par les 4 kcal, sa vous fait un totale de 570 kcal.

- Lipides : même choses mais cette fois il est recommandé de prendre entre 1.2g et 1.4g par poids de corps (masse maigre) donc  $1.4 \times 75 = 105g$  de lipide par jours ! 1g de lipide = 9kcal donc 945 kcal.

- Glucides : comme la protéine, 1g de glucide = 4kcal et comme on doit pas dépasser le cota de calories journalier donc :  $2000 \text{ kcal} - 1515 \text{ kcal} = 485 \text{ kcal}$  ; donc vous avez droit à 121,25 gramme de Glucides par jours ! et un conseil que peux de gens utilise ! si vous pouvez ne pas manger de glucides que et ça ne vous génère pas de la frustration vous pouvez vous en passer car y'a les glucides rapides sont très mauvais pour la santé et pour l'espérance de vie car ça vous prend énormément

de l'Energie et votre pou s'élève bref en plus le corp peut generer du glucides par des protéines !

- pour vous donnez une vision de vos repas ! alors l'idéal c'est de laisser un maximum de temps votre system digestif récupérer car c'est la choses de votre corp qui fatigue le plus (plus que le servo) bref disons que vous voulez prendre 2 repas par jour ! donc vous avez besoin de divisé le totale de tout les micro nutriments par deux, donc vos repas seront constituer de : 52.5g de lipides + 71.25g de protéines + 60.625g de glucides (pas obligatoire).
- concrètement pour connaitre chaque aliment combien contient de macro-nutriment : sois comme le chocolat ou les choses des super-marché vous avez un tableau derriere l'emballage de l'aliment qui affiche combien contient de macro nutriment :

القيمة الغذائية و الطاقوية لكل 100غ / Valeurs nutritionnelles et énergétiques pour 100g / Average nutritional value per 100g		
Valours énergétiques Energy	2265.64 kJ/542.02 kcal	القيمة الطاقوية
Protéines Protein	07.87 g	البروتينات
Glucides Carbohydrates	51.54 g	الغلوسيدت
Lipides Fat	33.82 g	الدهن

- et pour les aliment comme le poulet (plus spécifiquement blanc de poulet) vous taper sur google blanc de poulet macro nutriment et a chaque fois ça va vous montré le totale pour 100g de l'aliment cru toujours cru et non cuit !

- avec 3 litre d'eau de préférence "lala khadija" ou "bessbassa" par ce que elles ont un faible taux de perturbateur endocrinien (en gros ça dérègle les hormones) car leur apport de "résidus secs sont dans la moyenne"