

TON PROGRAMME NUTRITION

BIFITNESS



# DIÈTE BIFITNESS



## AU REVEIL

■ UN GRAND VERRE D'EAU , pense à boire tout au long de la journée.

| PETIT DEJEUNER     | CALORIES | GLUCIDES | LIPIDES | PROTEINES |
|--------------------|----------|----------|---------|-----------|
| Pain Complet, 130g | 310 KCAL | 60,3 g   | 1,2 g   | 8,5 g     |
| Oeuf X 3           | 240 KCAL | 1 g      | 15 g    | 19,5 g    |
| Une banane         | 90 KCAL  | 20,2 g   | 0,2 g   | 1,3 g     |

| DEJEUNER                  | CALORIES | GLUCIDES | LIPIDES | PROTEINES |
|---------------------------|----------|----------|---------|-----------|
| Pâtes Cuites, 200g        | 272 KCAL | 47 g     | 1,2 g   | 5,2 g     |
| Viande Hachée Cuits, 100g | 130 KCAL | 0,5 g    | 5 g     | 22g       |
| Légumes Verts Cuits, 150g | 76 KCAL  | 4 g      | 2,7 g   | 6 g       |
| Huile D'olive, 5g         | 50 KCAL  | 0,4 g    | 5,6 g   | 0,6 g     |
| Une Pomme                 | 96 KCAL  | 16 g     | 0,1 g   | 1,1 g     |

| COLLATION            | CALORIES | GLUCIDES | LIPIDES | PROTEINES |
|----------------------|----------|----------|---------|-----------|
| Noix, 15g            | 102 KCAL | 0,2 g    | 10,2 g  | 2,2 g     |
| Flocon d'avoine, 80g | 292 KCAL | 44,7 g   | 5 g     | 8,1 g     |

| DINER                      | CALORIES | GLUCIDES | LIPIDES | PROTEINES |
|----------------------------|----------|----------|---------|-----------|
| Riz Blanc Cuit, 200g       | 232 KCAL | 52 g     | 0 g     | 7 g       |
| Blanc De Poulet Cuit, 100g | 123 KCAL | 1 g      | 1,8g    | 22 g      |
| Légumes Verts Cuits, 150g  | 75 KCAL  | 5,4 g    | 3 g     | 5,9 g     |
| Huile D'olive, 5g          | 43 KCAL  | 0,3 g    | 5,3g    | 0,7 g     |
| Compote de pomme, 100g     | 48 KCAL  | 11 g     | 0,3 g   | 0,2 g     |

| COLLATION            | CALORIES | GLUCIDES | LIPIDES | PROTEINES |
|----------------------|----------|----------|---------|-----------|
| Noix, 15g            | 102 KCAL | 0,2 g    | 10,2 g  | 2,2 g     |
| Flocon d'avoine, 80g | 292 KCAL | 44 g     | 5 g     | 8 g       |

# TABLEAU DES ÉQUIVALENCES PROTÉINES

AFIN DE REMÉDIER À LA ROUTINE ALIMENTAIRE, TU TROUVERAS CI-DESSOUS LES TABLEAUX D'ÉQUIVALENCES POUR QUE TU PUISSES RÉAJUSTER TON PLAN ALIMENTAIRE SI TU EN RESSENS LE BESOIN

## 100G POULET :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 110g Cabillaud
- 80g Thon
- 100g Daurade
- 90g Dinde
- 120g Oeufs
- 100g Saumon
- 100g Filet de Boeuf

## 100G VIANDE ROUGE 5% :

- 100g Poulet
- 110g Cabillaud
- 80g Thon
- 100g Daurade
- 90g Dinde
- 120g Oeufs
- 100g Saumon
- 100g Filet de Boeuf

## 100G CABILLAUD :

- 90g Viande Rouge à 5%
- 90g Poulet
- 70g Thon
- 90g Daurade
- 80g Dinde
- 100g Oeufs
- 80g Saumon
- 80g Filet de Boeuf

## 100G THON :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 140g Cabillaud
- 120g Poulet
- 130g Daurade
- 110g Dinde
- 150g Oeufs
- 120g Saumon
- 120g Filet de Boeuf

## 100G DAURADE :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 90g Cabillaud
- 80g Poulet
- 130g Thon
- 110g Dinde
- 90g Oeufs
- 110g Saumon
- 110g Filet de Boeuf

## 100G DINDE :

- 110g Viande Rouge à 5%
- 120g Cabillaud
- 90g Thon
- 110g Daurade
- 110g Poulet
- 140g Oeufs
- 110g Saumon
- 110g Filet de Boeuf

## 100G OEUFS :

- 90g Viande Rouge à 5%
- 100g Cabillaud
- 70g Thon
- 90g Daurade
- 80g Dinde
- 90g Poulet
- 90g Saumon
- 90g Filet de Boeuf

## 100G SAUMON :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 120g Cabillaud
- 90g Thon
- 110g Daurade
- 90g Dinde
- 110g Oeufs
- 100g Poulet
- 100g Filet de Boeuf

## 100G FILET DE BOEUF :

- 100g Viande Rouge à 5%
- 120g Cabillaud
- 90g Thon
- 110g Daurade
- 100g Dinde
- 140g Oeufs
- 100g Saumon
- 100g Poulet

## LÉGUMES

Tu peux remplacer tes légumes par n'importe quelle autre source de légumes

# TABLEAU DES ÉQUIVALENCES GLUCIDES

## 100G RIZ BASMATI :

- 80g Riz complet
- 90g Pâtes
- 70g Pâtes complètes
- 150g Pomme de terre
- 150g Patate douce
- 90g Quinoa
- 60g Pain complet
- 35g Flocon d'avoine

## 100G RIZ COMPLET :

- 120g Riz basmati
- 110g Pâtes
- 90g Pâtes complètes
- 200g Pomme de terre
- 200g Patate douce
- 120g Quinoa
- 70g Pain complet
- 50g Flocon d'avoine

## 100G PATES :

- 110g Riz basmati
- 90g Riz complet
- 80g Pâtes complètes
- 180g Pomme de terre
- 180g Patate douce
- 110g Quinoa
- 70g Pain complet
- 50g Flocon d'avoine

## 100G PATES COMPLETES :

- 140g Riz basmati
- 110g Riz complet
- 120g Pâtes
- 200g Pomme de terre
- 200g Patate douce
- 120g Quinoa
- 80g Pain complet
- 50g Flocon d'avoine

## 100G POMME DE TERRE :

- 70g Riz basmati
- 80g Riz complet
- 60g Pâtes
- 50g Pâtes complètes
- 100g Patate douce
- 60g Quinoa
- 40g Pain complet
- 30g Flocon d'avoine

## 100G PATATES DOUCE :

- 70g Riz basmati
- 80g Riz complet
- 60g Pâtes
- 50g Pâtes complètes
- 100g Pomme de terre
- 60g Quinoa
- 40g Pain complet
- 30g Flocon d'avoine

## 100G QUINOA :

- 110g Riz basmati
- 90g Riz complet
- 90g Pâtes
- 80g Pâtes complètes
- 150g Pomme de terre
- 150g Patate douce
- 60g Pain complet
- 40g Flocon d'avoine

## 100G PAIN COMPLET :

- 180g Riz basmati
- 140g Riz complet
- 150g Pâtes
- 130g Pâtes complètes
- 260g Pomme de terre
- 260g Patate douce
- 160g Quinoa
- 70g Flocon d'avoine

## 100G FLOCON AVOINE :

- 270g Riz basmati
- 210g Riz complet
- 230g Pâtes
- 200g Pâtes complètes
- 400g Pomme de terre
- 400g Patate douce
- 250g Quinoa
- 150g Pain complet

# TABLEAU DES ÉQUIVALENCES LIPIDES

## 10G HUILE D'OLIVE :

- 20g Beurre de cacahuète
- 20g Amande
- 15g Noix
- 10g Huile de lin

## 10G BEURRE DE CACAHUÈTE :

- 5g Huile d'olive
- 10g Amande
- 8g Noix
- 5g Huile de lin

## 10G AMANDE :

- 10g Beurre de cacahuète
- 5g Huile d'olive
- 8g Noix
- 5g Huile de lin

## 10G NOIX :

- 7g Huile d'olive
- 12g Beurre de cacahuète
- 12g Amande
- 7g Huile de lin

## 10G HUILE DE LIN :

- 10g Huile d'olive
- 20g Beurre de cacahuète
- 20g Amande
- 15g Noix





# LES QUESTIONS QUI REVIENNENT LE PLUS SOUVENT !



**JE NE PREND PAS DE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, EST-CE QUE J'AURAI DES RÉSULTATS ?**

Les compléments alimentaires sont optionnels comme son nom l'indique il complète l'alimentation, mais ils ne remplacent en aucun cas la diète et l'effort que tu auras à fournir durant l'entraînement. Ton sérieux et ta rigueur dans l'alimentation, tes entraînements et aussi ton hygiène de vie, te permettront d'obtenir des résultats même sans complément alimentaire.

**JE N'ARRIVE PAS À FINIR MES REPAS, COMMENT DOIS-JE FAIRE ?**

Si ton objectif est de prendre du poids il se peut qu'au début il soit difficile pour toi de finir tous tes repas. C'est parfois normal car tu n'as pas l'habitude de manger une telle quantité de nourriture. Il faut essayer de manger un maximum à chaque repas et tu verras que ton appétit augmentera au fil du temps jusqu'à réussir à finir tout tes repas sans difficultés

**QUELLE QUANTITÉ D'EAU DOIS-JE CONSOMMER PAR JOUR ?**

Pour une bonne construction musculaire, rester hydraté quotidiennement est essentiel. En effet, une grande partie des muscles est composée d'eau. Pour être performant et obtenir des muscles plus volumineux, tu dois boire environ 2,5 à 3 litres par jour.

**J'AI TOUJOURS FAIM, QUE PUIS-JE FAIRE ?**

Si ton objectif est de perdre du poids ou sécher, la sensation de faim, au début est quelque chose de normal. Il ne faut pas céder à la tentation et ton corps s'y habituera progressivement. Si vraiment tu as du mal tu peux augmenter légèrement les quantités de légumes sur tes repas.

## LES « CHEATS MEALS » (REPAS PLAISIR) ME SONT-ILS AUTORISÉS ?

**1** repas plaisir est autorisé à la fin de la semaine samedi **OU** dimanche  
Attention : il s'agit d'un « cheat meal » (repas plaisir) et non d'un « cheat day » (journée plaisir).

## EST CE QUE JE MANGE LES MEME QUANTITES LES JOURS DE REPOS ?

Que tu sois en prise de masse ou en perte du poids, sèche. Tu dois consommer exactement la même quantité d'aliments que tes jours d'entraînements.

## PUIS-JE CONSOMMER DE L'ALCOOL OCCASIONNELLEMENT ?

L'alcool est à éviter au maximum si tu souhaites vraiment atteindre ton objectif. le sérieux et la rigueur dans ton alimentation, tes entraînements et ton hygiène de vie, te permettront d'obtenir les résultats que tu souhaites.

## PUIS-JE ASSAISONNER MES REPAS ?

Vous pouvez assaisonner vos repas, le sel est autorisée jusqu'à 5 grammes par jour ainsi que les épices en tous genres.

