



Programmes alimentaires

Pour les hommes et les femmes



SOMMAIRE

► Je suis un homme

Sommaire.....	P. 01
3 objectifs avec 3 programmes.....	P. 02
Prise de masse sèche.....	P. 03 - 04
Prise de volume musculaire.....	P. 05 - 06
Perte de poids.....	P. 07 - 08

► Je suis une femme

Sommaire.....	P. 09
4 objectifs avec 4 programmes.....	P. 10 - 11
Raffermisssement du corps.....	P. 12 - 13
Perte de gras.....	P. 14 - 15
Spécial ventre plat.....	P. 16 - 17
Spécial cuisses fermes et fessiers bombés.....	P. 18 - 19

► Généralités

Introduction.....	P. 20
Pour les hommes et les femmes.....	P. 21 - 29
Calcul du métabolisme de base.....	P. 30 - 31

► Exemple de menus par besoins caloriques

Introduction.....	P. 32
Exemple de menu à 5000 calories.....	P. 33 - 35
Exemple de menu à 4500 calories.....	P. 36 - 38
Exemple de menu à 4000 calories.....	P. 39 - 41
Exemple de menu à 3500 calories.....	P. 42 - 44
Exemple de menu à 3000 calories.....	P. 45 - 47
Exemple de menu à 2500 calories.....	P. 48 - 50
Exemple de menu à 2000 calories.....	P. 51 - 53
Exemple de menu à 1700 calories.....	P. 54 - 56
Exemple de menu à 1200 calories.....	P. 57 - 59

► Annexe

Equivalences de nutriments par aliments.....	P. 60
Conclusion.....	P. 61

JE SUIS UN HOMME

▶ 3 objectifs avec 3 programmes

P. 02

▶ Prise de masse sèche

P. 03 - 04

▶ Prise de volume musculaire

P. 05 - 06

▶ Perte de gras

P. 07 - 08

MORPHO
NUTRITION

3 OBJECTIFS avec PROGRAMMES

JE SUIS UN HOMME

- ▶ **Je souhaite rapidement devenir massif et plus fort**
- ▶ **Je souhaite obtenir un corps dessiné et athlétique avec plus de volume musculaire sec**
- ▶ **Je souhaite perdre durablement du gras**
(ou sécher dans le monde du fitness)

▶ **Je souhaite devenir rapidement massif et plus fort**

Profil type concerné : un homme à dominante « ectomorphe » c'est-à-dire plutôt maigre doté d'une ossature fine ayant un métabolisme rapide (qui rencontre d'énormes difficultés pour grossir en muscle et prendre du poids). Cependant, la musculature de ces morphotypes sera vite apparente lors d'une prise de masse.

Pour être plus massif, il va falloir mettre en place pendant une période déterminée (jusqu'à avoir atteint votre objectif) un programme alimentaire spécifique qui vous imposera de consommer plus de calories que vous en dépensez afin de maximiser l'accroissement de votre masse musculaire.

Sachez que pendant cette période de prise de masse, votre masse grasseuse va, elle aussi, inévitablement augmenter proportionnellement.

En effet, seules les personnes consommant des stéroïdes ou de l'hormone de croissance parviennent à prendre de la masse musculaire sans prendre un peu de gras.

Bien évidemment, la prise d'anabolisants est formellement interdite en France et ces individus sous produits chimiques qui bravent la législation s'exposent en plus à de graves soucis de santé irréversibles...

▶ **Je souhaite obtenir un corps dessiné et athlétique avec plus de volume musculaire sec**

Profil type concerné : un homme à dominante « mésomorphe » c'est-à-dire qui est plutôt de type musculeux avec une bonne ossature. C'est le physique prédisposé pour obtenir un corps rapidement athlétique, musclé, sec et volumineux.

Pour obtenir un corps athlétique et volumineux, il va falloir mettre en place pendant une période de votre choix une diète spécifique consistant à consommer chaque jour légèrement plus de calories que vous n'en dépensez de manière à prendre du muscle sec progressivement sans que votre masse grasseuse augmente.

On peut maintenir cette alimentation toute l'année soit comme une alimentation « d'entretien » ou pour une période déterminée par vous.

▶ **Je souhaite perdre durablement du gras** (on dit sécher dans le monde du fitness)

Profil type concerné : un homme à dominante « endomorphe », c'est à dire qui peut vite prendre de la masse musculaire mais aussi beaucoup de masse grasse particulièrement au niveau abdominal...Il devra lutter contre le stockage du tissu adipeux en permanence en ayant une alimentation bien spécifique à sa morphologie.

Il s'agit d'une période où votre alimentation va être assez restrictive et c'est pour cette raison qu'elle doit être limitée dans le temps. Je vous invite à arrêter ce programme une fois l'objectif atteint.

En effet, la seule façon efficace pour avoir des muscles apparents est de consommer chaque jour moins d'énergie (donc de calories) que vous n'en dépensez afin de maximiser la réduction de la masse grasseuse sans pour autant perdre de masse musculaire.

C'est pour cette raison que je recommande d'alterner subtilement et surtout en douceur afin de ne pas créer des chocs hormonaux qui sont nocifs et contre-productifs pour perdre du gras ou lors de périodes de prise de masse, de maintenance et de sèche.

Pour les hommes, les spécialistes déconseillent formellement lors de la prise de masse, d'avoir un corps qui présente une masse grasse supérieure à 15 % et de descendre sous les 10 % de masse grasse lors de la phase de perte de gras ou de sèche.

En effet, il faut savoir qu'en dessous de 10 % de masse grasse, on est fatigué, nerveux, fragile et que le risque de blessures à l'entraînement augmente ce qui explique que naturellement (sans stéroïdes et diurétiques) il est très difficile d'être à 8% de masse grasse toute l'année (les bodybuilders descendent parfois à 6 % pendant quelques jours, juste pour les concours ou les shootings photos).

PRENDRE DE LA MASSE SÈCHE

Pour qui est ce programme ?

Il s'adresse à des individus pour qui prendre du poids en muscle est très difficile. Il s'agit de profils ectomorphes ou « hard gainers » mais cela peut aussi concerner aussi des personnes qui veulent passer un cran supérieur en terme de masse musculaire.

En effet, tous les coachs d'expérience savent qu'un homme (qui n'est pas sous substances chimiques) qui veut prendre vite en masse musculaire et qui présente une masse grasse autour de 10%, devra passer par « la case prise de masse ».

Si vous voulez prendre plus de masse, vous devrez accepter de prendre un minimum de gras surtout quand on est naturel. Le ratio classique est de 1 kg de muscle pour 750 grammes de graisses. C'est la dure loi de la prise de masse quand on est naturel.

Cependant, une prise de masse ne doit en aucun cas devenir une accumulation excessive de calories, en mangeant n'importe quoi car cela va vous mener à une prise de masse dite « sale » avec en plus un peu de rétention d'eau dû à la consommation excessive de glucides. Beaucoup de personnes se « gavent » en confondant prise de masse et prise de poids ! Et après quand ils séchent ils se rendent compte qu'ils ont accumulé que de la graisse et peu ou pas de muscles. Bilan global négatif.

Pour les hommes, vous savez qu'il ne faut pas dépasser 15 % de masse grasse car après perdre du gras deviendra très difficile. Dès qu'on dépasse les 15 %, il faut commencer

à suivre un programme alimentaire « prise de muscle sec » pour être dans la bonne fourchette de masse grasse. Il est donc conseillé de ne pas prendre plus de 500 grammes en poids de corps par semaine.

On va voir comment optimiser cette prise de masse sèche car la clé est l'alimentation.

Pour cela, il faut un plan de nutrition précis avec les bons nutriments pour nourrir les muscles et surtout favoriser l'anabolisme qui vous donnera des résultats rapides et fiables.

Vous constaterez que je propose de consommer de la viande car cela favorise la prise de masse. Il faudra juste varier les types de viandes : volaille et viande rouge.

Si au bout de 15 jours, vous n'avez pas pris assez de masse, il faudra augmenter progressivement votre apport calorique journalier en augmentant un peu les glucides.

Et si 10 jours après vous n'avez toujours pas pris du poids, vous augmenterez encore et encore les glucides...

Allez-y progressivement et vous finirez par trouver les bons apports caloriques journaliers.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.

La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories :

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à 2500 calories (fourchette calorique basse) :

28% de protéines



• 175 grammes de protéines par jour

42% de glucides



• 250 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 90 grammes de lipides par jour

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **5000 calories** (fourchette calorique haute) :

21% de protéines



• 230 grammes de protéines par jour

49% de glucides



• 490 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 135 grammes de lipides par jour

Les différents exemples de menus « prise de masse sèche »



5000 calories
par menu



4500 calories
par menu



4000 calories
par menu



3500 calories
par menu



3000 calories
par menu



2500 calories
par menu

PRENDRE DU VOLUME MUSCULAIRE

Pour qui est ce programme ?

Il s'adresse à ceux qui veulent prendre du muscle sec, suite à une prise de masse ou tout simplement à ceux qui souhaitent conserver ou obtenir progressivement une musculature sèche, sans passer par une prise de masse qui implique forcément un surplus de tissu adipeux.

C'est une prise de muscle dite progressive. Cela veut dire que je vais vous permettre de prendre du muscle sans augmenter votre tissu adipeux.

A ne surtout pas confondre avec la prise de masse sèche qui est quelque chose que je déconseille souvent, sauf bien sûr pour des individus qui ont vraiment des difficultés à prendre du poids et du muscle...

Vous allez voir que c'est possible si vous suivez à la lettre les instructions.

Vous allez devenir athlétique et dessinée comme vous le souhaitez. Pour cela, il va falloir choisir les bonnes rations par repas, avoir une diète contrôlée au minimum et ingérer des aliments de qualité.

Nous allons devoir consommer un peu plus de calories que son métabolisme réel (MBR) afin de prendre du muscle sec, pour faciliter la réparation des tissus musculaires lésés à l'entraînement et pour supporter l'intensité de vos entraînements. C'est ce procédé qui est le plus favorable à celui qui veut prendre du muscle afin de se trouver dans une phase anabolique.

C'est vrai que traditionnellement on dit que pour prendre du muscle, il faut accepter de prendre un minimum de graisse. Oui, mais pour ceux qui sont ectomorphes. Tout le monde n'est pas concerné.

Il faut donc contrôler son alimentation au plus juste en consommant 100 à 200 calories en plus que votre métabolisme réel (MBR). Si vous en consommez plus, vous allez stocker trop de gras et si vous êtes en dessous du MBR vous allez cataboliser donc perdre du muscle et pas forcément du gras.

Il faudra aussi prendre un repas plaisir par semaine afin de mieux vivre la diète sur le plan physiologique et psychologique. De ce fait, vous allez éviter la frustration et du coup être moins tenté à faire des écarts incontrôlés. Et ce qui est incroyable c'est que ce repas plaisir va aussi vous permettre de perdre du gras dans les 2 à 5 jours qui suivent ce repas plaisir. C'est magique vous verrez.

Personnellement, je consomme ce repas plaisir la veille d'un entraînement des membres inférieurs car cela me boostera de par le surplus de glycogène.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.

La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories :

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à 2500 calories (fourchette calorique basse) :

28% de protéines



• 175 grammes de protéines par jour

42% de glucides



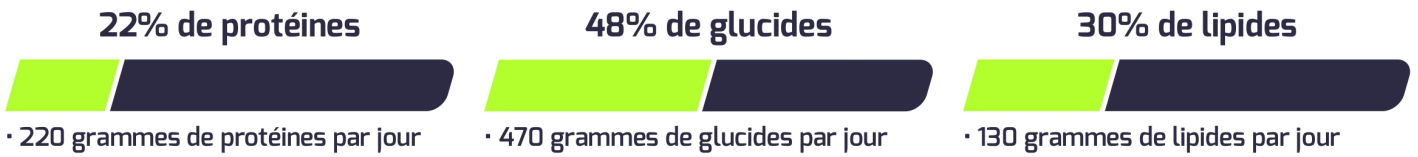
• 250 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 90 grammes de lipides par jour

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **4000 calories** (fourchette calorique haute) :



Les différents exemples de menus « prise de volume musculaire »



PERDRE DU GRAS

Pour qui est ce programme ?

Il s'adresse à ceux qui veulent perdre du gras et conserver une musculature sèche. Ce sont souvent des profils de type endomorphe. Les abdominaux vont se dessiner petit à petit et vous aller observer vos veines apparaitre sur les bras.

Vous ne trouverez pas une sèche drastique de culturiste de compétition qui a pour but de descendre sous les 8% de masse grasse car ce n'est pas viable sur le moyen et long terme et bon sur le plan de la santé.

Dans les programmes alimentaires proposés, certes vous allez trouver des menus comprenant une alimentation basse calories mais suffisamment élevée pour ne pas cataboliser et ainsi perdre du muscle.

Vous allez donc perdre du gras lentement et constater que votre silhouette se dessine, que les muscles deviennent de plus en plus apparents et que vous devenez veineux sur les bras. Ne soyez pas trop pressé car toute perte de poids rapide est nocive. Cette impatience favorise « l'effet yoyo » qui est source de fatigue organique.

En effet, tous les pros du bodybuilding savent que s'ils perdent plus de 300 à 500 grammes par semaine, il y a de fortes chances que les muscles fondent comme neige au soleil. Ce serait vraiment dommage de gâcher des mois d'entraînements qui vous ont permis de prendre du volume musculaire durement acquis.

Au début, surtout si on a une grosse surcharge pondérale ; on peut perdre 1 kg la première semaine mais ensuite cela doit se stabiliser autour des 500 grammes/semaine et quand on se rapproche des 10/12 % on visera plutôt 100/200 grammes de perte de poids par semaine.

On va conserver un niveau de consommation protidique élevé afin de ne pas ressentir la faim du fait du niveau calorique journalier bas, pour ne pas perdre de masse musculaire et aussi pour maintenir un métabolisme de base suffisamment élevé dans le but de favoriser la fonte graisseuse.

Vous constaterez que la consommation de glucides est faible et que je ne conseille de consommer que des glucides à indice glucidique faibles et moyens. L'objectif est de descendre progressivement en calories pour ne pas choquer l'organisme et dérégler les systèmes hormonaux. Par contre, vous devez consommer pas mal de légumes pour avoir cette impression de satiété.

Les lipides doivent être consommés en quantité suffisante mais limités pour ne pas subir de carence. On sait qu'il faut 200 à 300 calories journalières de moins que votre métabolisme réel (MBR) pour sécher et perdre de l'eau. Si vous êtes trop en dessous (plus de 500 calories) du MBR vous allez cataboliser, ralentir votre métabolisme donc perdre du muscle et être fatigué.

Ecoutez votre corps, car si vous êtes fatigué, affaibli ou beaucoup moins fort à l'entraînement c'est peut-être que votre total de calories journalières est trop faible. Un conseil pour faciliter la prise de gras : manger presque toujours les mêmes aliments.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.

La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories :

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à 1700 calories (fourchette calorique basse) :

35% de protéines



• 160 grammes de protéines par jour

35% de glucides



• 160 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 75 grammes de lipides par jour

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **3000 calories** (fourchette calorique haute) :

25% de protéines



• 190 grammes de protéines par jour

45% de glucides



• 350 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 100 grammes de lipides par jour

Les différents exemples de menus « perte de gras »



JE SUIS UNE FEMME

- ▶ 4 objectifs avec 4 programmes

P. 10 - 11

- ▶ Obtenir un corps ferme et tonique

P. 12 - 13

- ▶ Perdre rapidement du gras

P. 14 - 15

- ▶ Obtenir un ventre plat

P. 16 - 17

- ▶ Obtenir des cuisses fermes sculptées et des fessiers bombés

P. 18 - 19



4 OBJECTIFS avec PROGRAMMES

JE SUIS UNE FEMME

- ▶ Je souhaite obtenir un corps ferme et tonique
- ▶ Je souhaite perdre durablement du gras (ou sécher dans le monde du fitness)
- ▶ Je souhaite obtenir un ventre plat
- ▶ Je souhaite obtenir des cuisses fermes sculptées et des fessiers bombés

▶ Je souhaite obtenir un corps ferme et tonique

Profil type concerné : une femme qui souhaite retrouver une silhouette galbée, affiner sa taille, raffermir ses bras, tonifier sa poitrine, redresser son dos, raffermir ses cuisses, ses fessiers et avoir la forme...

Pour obtenir ce corps dont vous rêvez, il faudra consommer chaque jour et cela jusqu'à ce que vous obteniez votre but, autant de calories que vous en dépensez au quotidien. C'est ce que nous appelons en coaching la « balance consommation/dépense calorique neutre ».

De cette manière, vous allez vous tonifier et rapidement vous raffermir, tout en conservant votre masse musculaire et bien sûr sans stocker de masse grasseuse.

Vous allez ainsi obtenir une silhouette sportive, dynamique tout en retrouvant une bonne énergie.

▶ Je souhaite perdre durablement du gras (on dit sécher dans le monde du fitness)

Profil type concerné : une femme qui a stocké depuis un certain temps un peu de tissu adipeux et veut se reprendre en main afin de retrouver une silhouette galbée, affiner sa taille, raffermir ses bras, tonifier sa poitrine, redresser son dos, raffermir ses cuisses et fessiers, avoir la pêche...

C'est une période plus ou moins longue (selon le temps passé avec cette masse adipeuse) pendant laquelle vous allez consommer chaque jour moins d'énergie (c'est-à-dire de calories) que vous n'en dépensez de manière à maximiser la réduction de la masse grasseuse sans perdre de masse musculaire.

On va ainsi pouvoir déstocker toutes les graisses rebelles qui se logent souvent sur les parties du corps sensibles comme les cuisses, les fessiers, la paroi abdominale, les triceps, etc... Votre corps va rapidement s'affiner et vous aller vous orienter vers une silhouette bien galbée... Celle que méritez.

Par contre, je vous déconseille de vouloir descendre en dessous des 15 % de masse grasse, car vous allez être fatiguée, nerveuse et fragile physiquement et psychologiquement tout en sachant que le risque de blessures augmente. C'est pourquoi, naturellement (sans stéroïdes et diurétiques) il est difficile d'être à 8% de masse grasse toute l'année (les femmes culturistes sont sous diurétiques pour les concours ou les shootings et ne tiennent ce niveau de sèche que quelques jours).

▶ Je souhaite obtenir un ventre plat

Profil type concerné : une femme qui a stocké depuis un certain temps beaucoup de masse grasseuse particulièrement localisée au niveau abdominal. Le reste du corps est resté relativement tonique. Souvent, on retrouve ce profil chez des femmes qui ont accouché et qui depuis n'ont pas réussi à retrouver leur paroi abdominale d'origine.

Il faut pour cela adopter une alimentation spécifique visant à déstocker efficacement l'eau stockée et la graisse abdominale.

Les routines alimentaires très particulières de ce programme vont consister à réduire progressivement l'apport calorique journalier mais sans pour autant descendre sous le « seuil métabolique » afin de ne pas connaître l'effet « yoyo ».

Pour cela, on va favoriser les aliments riches en fibres pour éviter efficacement les ballonnements et la constipation.

Votre transit intestinal et votre digestion seront améliorés, vous allez affiner votre taille et retrouver le ventre plat de vos rêves !

► Je souhaite obtenir des cuisses fermes sculptées et des fessiers bombés

Profil type concerné : une femme qui a stocké depuis un certain temps beaucoup de masse grasseuse, d'eau et de cellulite particulièrement au niveau des cuisses et des fesses. Le reste du corps est resté tonique. Souvent ce profil se retrouve chez des femmes qui ont vécu des modifications hormonales et qui n'ont pas réussi à retrouver leur ligne d'origine au niveau de la ceinture pelvienne et des membres inférieurs (lieu privilégié de stockage chez la femme).

Vous allez devoir adopter une alimentation spécifique qui a pour but de favoriser l'élimination de la rétention d'eau, particulièrement le déstockage des graisses et de la cellulite sur les cuisses et les fessiers.

Vous allez bientôt dire adieu à la culotte de cheval, aux fesses molles... Vous allez retrouver une silhouette légère et harmonieuse avec des fessiers et cuisses galbées.

RAFFERMISSEMENT DU CORPS

Pour qui est ce programme ?

Il est conçu pour les femmes qui souhaitent avoir un corps ferme, galbé, sans tissu adipeux et dégager une allure sportive. En effet, par expérience de nombreuses femmes commencent à perdre en tonicité et en muscle à partir de 30 ans du fait des modifications hormonales inévitables.

Je vais vous aider à déstocker la graisse, la cellulite, à évacuer l'eau et galber votre corps en veillant à ne pas diminuer la vitesse de votre métabolisme souvent constatée lors des régimes draconiens proposés.

Souvent des femmes débutent des régimes drastiques en pensant perdre vite du gras et se tonifier. Résultat, elles craquent et reprennent du poids, du gras sur les fesses, le ventre et les hanches (ce sont les fameux régimes que nous retrouvons dans les magazines à l'approche de l'été).

Ensemble, nous allons mettre en place des nouveaux réflexes alimentaires et non un régime par le biais d'un rééquilibrage alimentaire simple à suivre.

Vous allez aussi avoir le sentiment de « dégonfler » en évacuant l'eau sous et su-cutanée et retrouver son galbe d'origine ou même devenir plus tonique qu'avant. Oui c'est possible.

Pour se tonifier tout en perdant du gras et de l'eau, il faudra diminuer votre apport calorique journalier de 300 calories environ par rapport au métabolisme de base réel et mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires :

- **Consommer beaucoup de légumes pour l'apport en vitamines, en fibres, le côté positif pour avoir un bon transit et leur effet coupe faim,**
- **Consommer de l'huile de bonne qualité et riche en Omega 3 (huile d'olive par exemple),**
- **Des légumineuses pour compenser les repas pauvres en glucides,**
- **Consommer 2.5 litres à 3 litres d'eau plate de marques différentes en éliminant les eaux gazeuses,**
- **Multiplier le nombre de repas pour limiter le stockage des graisses (3 repas principaux et 3 collations),**
- **Consommer en quantité suffisante des boissons dites diurétiques (café et thé) qui augmentent la**

thermogenèse (le brulage des graisses),

- **Contrôler la quantité de glucides (mais ne jamais les supprimer totalement) en consommant ceux à indice glucidique bas afin de ne pas générer des pics de glycémie qui sont responsables du stockage des graisses,**
- **Consommer des protéines de qualité et en assez grande quantité.**

On va conserver un niveau de consommation protidique élevé afin que vous n'ayez pas de fringales à cause du niveau calorique journalier bas mais aussi pour ne pas perdre de masse musculaire et pour maintenir un métabolisme de base suffisamment élevé (favorable à la fonte graisseuse).

Il faut surtout veiller à descendre progressivement en calories pour ne pas choquer l'organisme et dérégler les systèmes hormonaux.

Je vous propose aussi des légumes dès que possible pour favoriser cette impression de satiété.

Les lipides sont présents en quantité suffisante afin de ne pas subir de carence.

On dit qu'il faut 200 à 300 calories journalières de moins que votre métabolisme réel (MBR) pour perdre du gras, de l'eau et tonifier son corps. Encore une fois, si vous êtes trop en dessous (plus de 500 calories en dessous le MBR) du MBR vous allez cataboliser, ralentir votre métabolisme...donc perdre du muscle et être fatiguée.

Ecoutez votre corps, car si vous êtes fatiguée, affaibli ou beaucoup moins forte à l'entraînement c'est peut-être que votre total de calories journalière est trop faible. Et parfois rajouter 50 grammes de glucides par jour peut suffire.

Un conseil pour faciliter la prise de gras : manger presque toujours les mêmes aliments.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.

La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **1200 calories** (fourchette calorique basse) :

40% de protéines



• 200 grammes de protéines par jour

30% de glucides



• 120 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 65 grammes de lipides par jour

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **2000 calories** (fourchette calorique haute) :

30% de protéines



• 160 grammes de protéines par jour

35% de glucides



• 180 grammes de glucides par jour

35% de lipides



• 75 grammes de lipides par jour

Les différents exemples de menus « raffermisssement du corps »



2000 calories
par menu



1700 calories
par menu



1200 calories
par menu

PERDRE DU GRAS

Pour qui est ce programme ?

Il est conçu pour les femmes qui ont des difficultés à éliminer la graisse au niveau de ceinture abdominale, des fesses, des hanches avec la fameuse culotte de cheval, des bras et des cuisses. En effet, par expérience de nombreuses femmes commence à stocker du gras à partir de 30 ans.

Je vais vous aider à déstocker la graisse, la cellulite mais aussi à évacuer l'eau de votre corps en veillant à ne pas diminuer la vitesse de votre métabolisme souvent constatée lors des régimes draconiens proposés.

On constate que souvent des femmes perdent vite du poids (pas forcément du gras mais surtout de l'eau) au début avec ces régimes restrictifs (et ensuite arrivent sur un plateau suivi de carences dramatiques pour l'organisme). Ensuite, elles craquent et reprennent du poids, du gras sur les fesses, le ventre et les hanches (ce sont les fameux régimes que nous retrouvons dans les magazines à l'approche de l'été).

Ensemble, nous allons mettre en place des nouveaux réflexes alimentaires et non un régime par le biais d'un rééquilibrage alimentaire simple à suivre.

Avec ces menus, vous allez vite oublier les moments de ballonnements, de constipation et la sensation de ventre gonflé.

Vous allez aussi avoir le sentiment de « dégonfler » en évacuant l'eau sous et su-cutanée.

Pour perdre du gras et de l'eau, il faudra diminuer votre apport calorique journalier de 300 calories environ par rapport au métabolisme de base réel et mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires :

- **Consommer beaucoup de légumes pour l'apport en vitamines, en fibres, le côté positif pour avoir un bon transit et leur effet coupe faim,**
- **Consommer de l'huile de bonne qualité et riche en Omega 3 (huile d'olive par exemple),**
- **Des légumineuses pour compenser les repas pauvres en glucides,**
- **Consommer 2.5 litres à 3 litres d'eau plate de marques différentes en éliminant les eaux gazeuses,**
- **Multiplier le nombre de repas pour limiter le stockage des graisses (3 repas principaux et 3 collations),**

- **Consommer des boissons dites diurétiques (café et thé) qui augmentent la thermogenèse (le brûlage des graisses),**

- **Contrôler la quantité de glucides (mais ne jamais les supprimer totalement) en consommant ceux à indice glucidique bas afin de ne pas générer des pics de glycémie qui sont responsables du stockage des graisses,**

- **Consommer des protéines de qualité et en assez grande quantité.**

On va conserver un niveau de consommation protidique élevé afin que vous n'ayez pas de fringales du fait du niveau calorique journalier bas, mais aussi pour ne pas perdre de masse musculaire et pour maintenir un métabolisme de base suffisamment élevé (favorable à la fonte graisseuse). Il faut surtout veiller à descendre progressivement en calories pour ne pas choquer l'organisme et dérégler les systèmes hormonaux.

Je vous propose aussi des légumes dès que possible pour favoriser cette impression de satiété.

Les lipides sont présents en quantité suffisante afin de ne pas subir de carence.

On dit qu'il faut 200 à 300 calories journalières de moins que votre métabolisme réel (MBR) pour sécher et perdre de l'eau. Encore une fois, si vous êtes trop en dessous (plus de 500 calories en dessous le MBR) du MBR vous allez cataboliser, ralentir votre métabolisme, donc perdre du muscle et être fatiguée.

Écoutez votre corps, car si vous êtes fatiguée, affaibli ou beaucoup moins forte à l'entraînement c'est peut-être que votre total de calories journalière est trop faible. Et parfois rajouter 50 grammes de glucides par jour peut suffire.

Un conseil pour faciliter la prise de gras : manger presque toujours les mêmes aliments.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.

La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **1200 calories** (fourchette calorique basse) :

40% de protéines



• 200 grammes de protéines par jour

30% de glucides



• 120 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 65 grammes de lipides par jour

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **2000 calories** (fourchette calorique haute) :

30% de protéines



• 160 grammes de protéines par jour

35% de glucides



• 180 grammes de glucides par jour

35% de lipides



• 75 grammes de lipides par jour

Les différents exemples de menus « perte de gras »



2000 calories
par menu



1700 calories
par menu



1200 calories
par menu

SPÉCIAL VENTRE PLAT

Pour qui est ce programme ?

Il est conçu pour les femmes qui veulent éliminer la graisse au niveau des parties, qui ont tendance à stocker plus facilement les graisses et la cellulite, comme la ceinture abdominale et particulièrement la partie sous ombilicale. En effet, par expérience, de nombreuses femmes à partir de 30 ans commencent à stocker du gras au niveau de l'abdomen.

Je vais vous aider à déstocker la graisse mais aussi à évacuer l'eau qui est présente sur l'abdomen en veillant à ne pas diminuer la vitesse de votre métabolisme qui est souvent constatée lors des régimes draconiens proposés. On constate que souvent des femmes perdent vite du poids (pas forcément du gras mais surtout de l'eau) au début avec ces régimes restrictifs (et ensuite arrivent sur un plateau suivi de carences dramatiques pour l'organisme. Ensuite, elles craquent et reprennent du poids, du gras sur les fesses et donc sur le ventre (ce sont les fameux régimes que nous retrouvons dans les magazines à l'approche de l'été). Si vous perdez trop vite du gras vous allez obtenir une peau relâchée et inesthétique.

Ensemble, nous allons mettre en place des nouveaux réflexes alimentaires, et non un régime, par le biais d'un rééquilibrage alimentaire simple à suivre.

Avec ces menus vous allez vite oublier les moments de ballonnements, de constipation et la sensation de ventre gonflé.

Pour obtenir le ventre plat dont vous rêvez il faudra diminuer votre apport calorique journalier de 300 calories environ par rapport au métabolisme de base réel et mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires :

- **Consommer beaucoup de légumes pour l'apport en vitamines, en fibres, le côté positif pour avoir un bon transit et leur effet coupe faim,**
- **Consommer de l'huile de bonne qualité et riche en Omega 3 (huile d'olive par exemple),**
- **Des légumineuses pour compenser les repas pauvres en glucides,**
- **Consommer 2.5 litres à 3 litres d'eau plate de marques différentes en éliminant les eaux gazeuses,**
- **Multiplier le nombre de repas pour limiter le stockage des graisses (3 repas principaux et 3 collations),**

- **Consommer des boissons dites diurétiques (café et thé) qui augmentent la thermogénèse (le brûlage des graisses),**
- **Contrôler la quantité de glucides (mais ne jamais les supprimer totalement) en consommant ceux à indice glucidique bas afin de ne pas générer des pics de glycémie qui sont responsables du stockage des graisses,**
- **Consommer des protéines de qualité et en assez grande quantité.**

On va conserver un niveau de consommation protidique élevé afin que vous n'ayez pas de fringales du fait du niveau calorique journalier bas mais aussi pour ne pas perdre de masse musculaire et pour maintenir un métabolisme de base suffisamment élevé (favorable à la fonte graisseuse).

Il faut surtout veiller à descendre progressivement en calories pour ne pas choquer l'organisme et dérégler les systèmes hormonaux.

Je vous propose aussi des légumes dès que possible pour favoriser cette impression de satiété.

Les lipides sont présents en quantité suffisante afin de ne pas subir de carence.

On dit qu'il faut 200 à 300 calories journalières de moins que votre métabolisme réel (MBR) pour sécher et perdre de l'eau. Encore une fois, si vous êtes trop en dessous (plus de 500 calories en dessous le MBR) du MBR vous allez cataboliser, ralentir votre métabolisme, donc perdre du muscle et être fatigué.

Ecoutez votre corps, car si vous êtes fatiguée, affaiblie ou beaucoup moins forte à l'entraînement c'est peut-être que votre total de calories journalière est trop faible. Et parfois rajouter 50 grammes de glucides par jour peut suffire.

Un conseil pour faciliter la prise de gras : manger presque toujours les mêmes aliments.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.

La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **1200 calories** (fourchette calorique basse) :

40% de protéines



• 200 grammes de protéines par jour

30% de glucides



• 120 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 65 grammes de lipides par jour

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à **1700 calories** (fourchette calorique haute) :

35% de protéines



• 160 grammes de protéines par jour

35% de glucides



• 160 grammes de glucides par jour

30% de lipides



• 75 grammes de lipides par jour

Les différents exemples de menus « ventre plat »



2000 calories
par menu



1700 calories
par menu

SPÉCIAL CUISSSES FERMES ET FESSIERS BOMBÉS

Pour qui est ce programme ?

Ce programme alimentaire a pour objectif de vous aider à éliminer plus rapidement la rétention d'eau si présente chez les femmes à partir de 30 ans et aussi à déstocker le gras au niveau des membres inférieurs et des fessiers.

Lors de mes coachings de nombreuses femmes se plaignent de stoker de la graisse au niveau des hanches, des cuisses et des fesses et elles demandent des programmes alimentaires pour enlever l'eau et la cellulite tout en raffermissant ces parties du corps.

J'ai ainsi une certaine expérience sur ce sujet qui affecte la gent féminine.

Ce programme va vous aider mesdames à obtenir la silhouette dont vous rêvez.

Vous verrez qu'avec un programme spécifique de musculation et une diète adaptée vous pourrez dire adieu à la rétention d'eau, la cellulite et graisses localisées qui constituent la culotte de cheval et les fesses molles.

Vous allez vous sentir bientôt plus légère et vous ne subirez plus ce ressenti d'aspect gonflé du bas du corps.

Pour cela je préconise une consommation calorique très basse pour favoriser un déstockage intense des graisses mais en faisant attention à ne pas descendre sous ce qu'on nomme le seuil métabolique, sous lequel vous allez ralentir le métabolisme au risque de ne plus perdre de gras et d'être dans un état de fatigue très prononcé ! Danger !

Donc, il y a une limite à ne pas dépasser pour puiser dans les réserves de graisses et conserver suffisamment d'énergie pour s'entraîner.

On va conserver un niveau de consommation protidique élevé afin de ne pas ressentir la faim du fait du niveau calorique journalier bas, ne pas perdre de masse musculaire et pour maintenir un métabolisme de base suffisamment élevé afin de favoriser la fonte graisseuse.

Vous constaterez que la consommation de glucides est faible et que ce sont que de glucides à indice glucidique faibles.

Par contre, je vous propose pas mal de légumes pour avoir cette impression de satiété.

Les lipides sont en quantité suffisante pour ne pas subir de carence mais pas trop grande quantité pour ne pas stocker du gras.

On dit qu'il faut 300 calories journalière de moins que votre métabolisme réel (MBR) pour sécher et perdre de l'eau et si vous êtes trop en dessous (plus de 500 calories) du MBR vous allez cataboliser... donc perdre du muscle et être fatiguée.

Dans les programmes alimentaires proposés vous aller avoir une alimentation basses calories pour perdre du gras mais suffisamment élevée pour ne pas cataboliser et ainsi perdre du muscle.

Vous allez diminuer votre tour de taille progressivement et constater que votre silhouette se dessine.

Ne soyez pas trop pressée car toute perte de poids rapide est nocive et c'est ce qui va favoriser l'effet yoyo source de fatigue organique.

En effet, tous les pros savent que si on perd plus de 300 à 500 grammes par semaine, il y a de fortes chances que vous perdiez du muscle et ce serait vraiment dommage de gâcher des mois d'entraînements qui vous ont permis de prendre du volume musculaire durement acquis.

Au début, on peut perdre 1 kg la première semaine si on a beaucoup de gras à perdre mais ensuite cela doit se stabiliser à 500 grammes/semaine et quand on se rapproche des 15 % ce sera plutôt 100/200 grammes par semaine.

On va conserver un niveau de consommation protidique élevé afin de ne pas ressentir la faim du fait du niveau calorique journalier bas, ne pas perdre de masse musculaire et pour maintenir un métabolisme de base suffisamment élevé afin de favoriser la fonte graisseuse.

Vous constaterez que la consommation de glucides est faible et que ce sont que des glucides à indice glucidique bas aussi. C'est pour cela qu'il faut descendre progressivement en calories pour ne pas choquer l'organisme et dérégler les systèmes hormonaux.

Par contre, je vous propose pas mal de légumes pour avoir cette impression de satiété.

Les lipides sont en quantité suffisante pour ne pas subir de carence mais pas trop grande quantité pour ne pas stocker du gras.

On dit qu'il faut 200 à 300 calories journalière de moins que votre métabolisme réel (MBR) pour sécher et perdre de l'eau et si vous êtes trop en dessous (plus de 500 calories) du MBR vous allez cataboliser, ralentir votre métabolisme... donc perdre du muscle et être fatiguée.

Ecoutez votre corps, car si vous êtes fatiguée, affaiblie ou beaucoup moins forte à l'entraînement c'est peut-être que votre total de calories journalier est trop faible.

Un conseil pour faciliter la perte de gras : manger presque toujours les mêmes aliments.

Conseils de base :

Comme on l'a dit, il faut consommer plus de calories que l'on en dépense.
La répartition pour optimiser une prise de masse doit être approximativement la suivante (c'est variable en fonction de la quantité de calories :

Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à 1200 calories (fourchette calorique basse) :



Exemple de répartition des macro nutriments pour un programme à 1700 calories (fourchette calorique haute) :



Les différents exemples de menus « cuisses fermes et fessiers bombés »



GÉNÉRALITÉS

Pour les hommes et les femmes

Je vais vous accompagner à travers ces 7 programmes alimentaires composés de nombreux exemples de menus, pour que vous puissiez acquérir de nouveaux réflexes alimentaires plus adaptés et sains et sans avoir de sensation de faim. C'est pour cela que je ne parle pas de régime qui ne fonctionne pas sur le moyen et long terme car trop stricte.

À SAVOIR :

Ne pensez pas que je vais vous motiver à peser vos aliments au gramme près et à calculer vos calories quotidiennes ingérées à 30 calories près. C'est chronophage et inenvisageable avec une vie sociale normale.

Vous devez savoir que tous les organismes sont différents avec des taux hormonaux uniques, des thyroïdes plus ou moins rapides, des systèmes digestifs plus ou moins performants, des métabolismes plus ou moins rapides, des niveaux de stress différents et des environnements différents (températures plus ou moins élevées, etc.). Nous sommes tous uniques et nous réagissons tous différemment face à des aliments identiques.

Donc il faut garder une certaine souplesse dans la rigueur des programmes. C'est ce qui fait son succès.

Cependant, en suivant au mieux le programme de votre choix, je vous garantis des résultats, car nombreux de mes clients ont réussi avant vous.

ATTENTION :

Tous les programmes alimentaires présentés sont des exemples de menus afin de vous donner des bases.

Tous les aliments peuvent bien sûr être remplacés selon vos goûts par un aliment équivalent (vous avez une annexe qui vous permettra de jongler avec vos aliments préférés pour que cela ne soit pas routinier).

Comme je vous l'ai indiqué, les portions sont indiquées à titre d'exemple, donc ne vous mettez pas à peser les aliments au gramme près car vous allez vous stresser inutilement et développer du cortisol (hormone de stress catabolisante).

Sachez qu'avant tout, c'est la régularité qui compte et que c'est pour cela qu'il faut des bases auxquelles il faut se référer mais pas plus.

Ce qui compte, vous le verrez c'est le ressenti, le miroir, le mètre de couturière et bien d'autres techniques qui vous diront comment il faut jongler avec les calories car on ne réagit pas tous de la même manière face aux calories et différemment selon les périodes de sa vie.

Je vous invite aussi à toujours consulter un médecin avant de suivre une modification alimentaire particulièrement si vous avez déjà eu ou avez des problèmes de santé (diabète, cholestérol, anémie, etc.)

1 Importance d'une alimentation spécifique

Le volet « alimentation » tient une place prépondérante pour optimiser son changement d'apparence corporelle.

En effet, notre alimentation peut travailler pour nous ou contre nous !

Manger équilibré et dans de bonnes proportions, cela implique de consommer les bons nutriments afin de favoriser la récupération après vos séances de musculation mais surtout d'ajuster le bon apport énergétique (le nombre et la bonne répartition des calories) en fonction de votre objectif : perte de gras, prise de muscle, raffermissement ou prise de masse.

Vous allez avoir accès à de nombreux programmes alimentaires ciblés par objectifs.

Pour cela, nous allons devoir prendre en compte tous les facteurs majeurs qui déterminent la quantité d'énergie dépensée par votre organisme au quotidien ; nous allons pour cela intégrer dans une formule des données comme votre taille, votre poids, votre taux de graisse, votre âge et même le niveau d'intensité de votre activité professionnelle et sportive. Cette formule est primordiale pour que rien ne soit laissé au hasard, de façon à optimiser vos résultats. La base du changement corporel sur le plan nutritif est dans la formule « nutrition-repos-training » et pourtant peu de coachs l'utilisent...

Au-delà de l'aspect santé et bien-être, on sait que pour obtenir le physique dont vous rêvez, vous devez vous imposer une alimentation équilibrée comprenant non seulement une quantité ajustée, mais aussi de bonne qualité et surtout spécifique à votre objectif.

On sait depuis des dizaines d'années maintenant que le volet alimentation et récupération que ce soit en musculation et en sport en général peuvent optimiser vos résultats à hauteur de 70%.

Ces 2 facteurs sont donc importants pour modifier son physique et pour avoir plus de vitalité.

L'expérience de terrain et les données scientifiques démontrent que souvent les personnes n'obtiennent pas les résultats escomptés malgré un programme de musculation car ils négligent l'alimentation.

De même, ne pensez pas qu'il faille manger que des protéines et de la salade, supprimer tous les types de gras (les lipides) et les glucides (les sucres) pour être sec

et musclé, perdre du gras, ni manger des repas très riches en sucre pour prendre de la masse... C'est beaucoup plus complexe que cela.

Ne vous inquiétez pas pour cela, je m'occupe de vous guider menu à menu ! Vous n'avez plus qu'à appliquer les grandes lignes.

Vous constaterez que ce n'est pas si contraignant, car je vous ai préparé des programmes alimentaires « sur mesure », simple à mettre en place, sachant que pour chacun d'entre eux, vous aurez des explications détaillées de manière à maîtriser les principes fondamentaux de la nutrition, ce qui vous motivera d'autant plus et vous fera prendre conscience de l'importance de l'alimentation dans votre quotidien.

En comprenant tous ses fondamentaux, vous allez devenir inspirant et être un exemple pour votre entourage.

Attention, les menus proposés ne sont que des exemples, et les portions en sont qu'approximatives pour vous orienter. Vous n'êtes pas une machine ce qui explique que de vous-même vous aurez quelques ajustements à effectuer. Votre instinct parlera de lui-même.

Ne devenez pas comme certains d'entre nous « des obsédés de la calories », des addicts de la pesée des aliments, on n'est pas à 20 grammes près. Loin de là, c'est la régularité qui compte et vous constaterez que les résultats seront là plus vite que vous ne le pensez.

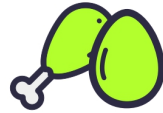
Au début, vous allez peser les aliments par tâtonnement mais vous constaterez que par la suite avec l'habitude vous allez doser de façon naturelle comme je le fais au quotidien. Ce sera de plus en plus facile...

Vous constaterez que vous aurez même le droit (c'est même obligatoire) de faire des écarts et de consommer un « repas plaisir » par semaine (lors du déjeuner si possible et la veille d'un training), où vous pourrez manger ce que vous souhaitez. Ainsi, vous n'allez pas saturer psychologiquement et hormonalement. Ce « repas plaisir » s'inscrit dans la diète pour relancer la fonction thyroïdienne, ne surtout pas ralentir votre métabolisme de base et anticiper une éventuelle goinfrerie...

2 Ce qu'il faut savoir sur les macro nutriments

Il faut savoir que quelles que soient leurs origines, 1 gramme de protéine contient toujours 4 calories, 1 gramme de glucide contient 4 calories, 1 gramme lipide contient 9 calories.

Étudions maintenant en détail, chacun de ces macronutriments :



Les protéines

Que ce soit pour perdre du gras ou prendre de la masse, une alimentation constituée de protéines de qualité et en assez grande quantité est primordiale pour préserver sa masse musculaire et récupérer des séances.

La science et la médecine sportive ont démontré que les pratiquants des sports de force et de musculation ont des besoins bien supérieurs en acides aminés et en protéines que les personnes sédentaires

Les meilleures sources de protéines proviennent des œufs, de certains laitages, des viandes blanches et rouges, des poissons en général, de certaines légumineuses et légumes

...

Certains d'entre vous vont être étonné de constater que je propose des menus où vous trouverez presque tous les 2 jours de la viande rouge. C'est parce qu'elles stimulent plus la testostérone et contiennent aussi de la créatine en grande quantité (un acide aminé important).

Malgré de nombreux écrits sur le sujet, je suis persuadé ainsi que de nombreux scientifiques, que les protéines animales sont plus efficaces que les protéines végétales pour développer, tonifier du muscle et pour perdre du gras (ou sécher) tout en conservant sa masse musculaire.

On peut être végétarien et être musclé mais cela implique de

consommer des quantités importantes de lait, des œufs et légumineuses.

Quant aux végétaliens, je pense que c'est très difficile : bien sûr, il ne s'agit que d'un avis personnel. Je n'ai pas dit que c'est impossible.

Par contre, n'ayant pas assez de recul, je ne suis pas compétent pour vous proposer ce type de nutrition car je n'ai jamais eu de cas de végétalien parmi mes centaines d'élèves depuis 30 ans.

Il est conseillé aussi de répartir les apports en protéines en 6 repas et cela à raison de 30 à 40 grammes à chaque repas.

Si votre activité professionnelle ne vous permet pas de consommer les protéines sous forme solide (tout le monde ne peut effectivement pas manger des œufs ou du thon par exemple si on travaille en mode « Open Space »), dans ces cas-là, je vous propose d'avoir recours à des protéines en poudre de type Whey à diluer dans de l'eau (en plus elle s'assimile vite donc c'est l'idéal surtout en post séance). Vous en trouverez facilement dans des pharmacies ou des boutiques de compléments alimentaires (je vous invite à être prudent si vous commandez des compléments alimentaires sur des sites sur internet non connus car vous n'avez pas de visibilité sur la qualité).



Les glucides

Les glucides sont nécessaires pour fournir du carburant à l'organisme et pour vous permettre d'avoir de l'énergie lors de vos séances de musculation.

Je vous invite vivement à consommer plutôt des glucides à indice glucidique faible (indice glucidique inférieur à 55) ou moyen (IG inférieur à 70) plutôt qu'à indice élevé.

Limitez, voir éliminez drastiquement les sucres rapides (sodas, gâteaux secs, chocolat au lait, sucre blanc, pain blanc que vous soyez en période de prise de masse ou de sèche). Ils sont inutiles et néfastes pour la santé et pour obtenir une belle silhouette (les glucides élevés ont un IG inférieur à 70).

Il faut cependant un minimum de bons glucides pour mieux « fixer » les protéines, pour créer un environnement favorable à l'anabolisme.

Bien sûr pour perdre du gras (sécher en fitness), il faut les limiter en quantité et pour prendre de la masse les augmenter progressivement. Je parle de glucides à indice glucidiques faibles et moyens.

Pour prendre du muscle sec, il faut juste consommer ce qu'il faut pour avoir assez de glycogène pour congestionner, avoir de la force et de l'endurance à l'entraînement.



Les lipides

Les lipides sont très énergisants (4 calories par gramme pour les glucides et les protéines par rapport aux lipides qui présentent 9 calories par gramme).

On retrouve les acides gras essentiels dans les viandes, les poissons, les huiles, les noix, les produits laitiers, etc...

Les bons lipides sont indispensables pour maintenir un bon équilibre hormonal (en effet, les lipides ont un rôle important dans la production de testostérone.) ainsi que pour un bon fonctionnement organique global. Supprimer totalement les lipides de bonne qualité est nuisible pour la santé.

Il est cependant conseillé par le monde médical de ne pas dépasser 15 % de lipides saturé de l'apport calorique total.

Par contre, il est à l'unanimité fortement conseillé pour des raisons de santé de limiter la consommation de graisses dites « transformées ».

Si vous ne consommez pas assez de poisson gras ou des aliments comprenant de bonnes graisses, il faudra avoir recours à des compléments en Omega 3 ou des huiles de poisson. Vous en trouverez facilement dans des pharmacies ou des boutiques de compléments alimentaires (évités de commander des compléments alimentaires sur internet via des sites non connus car vous n'avez pas de visibilité).



Les vitamines

Pour être en forme, conserver ou obtenir une bonne santé, il faudra veiller à consommer des vitamines et sels minéraux de qualité en assez grande quantité.

Si vous êtes en phase de prise de masse, de par une alimentation abondante et riche, vous devriez avoir la quantité nécessaire en vitamines, par contre, en période

de sèche on peut être parfois carencé. Dans ce cas, il faudra impérativement ingérer des compléments alimentaires. Vous en trouverez facilement dans des pharmacies ou des boutiques de compléments alimentaires (évités de commander des compléments alimentaires sur internet sur des sites non connus car vous n'avez pas de visibilité).



Les fibres

Les médias communiquent beaucoup sur le sujet, les fibres sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

Vous les retrouverez systématiquement dans mes programmes alimentaires pour favoriser un bon transit intestinal.



L'eau

Il est recommandé de boire entre 2 litres et 3 litres d'eau par jour surtout si la température est élevée et si vous vous entraînez.

Je vous conseille de varier les sources d'eau et si vous pouvez, consommer de l'eau conditionnée en bouteille

en verre.

Pour ceux qui ont une tendance à faire de la rétention d'eau, je conseille de boire beaucoup car cela va faciliter le drainage.

***On va vous apprendre à sculpter le corps de vos rêves en mangeant les aliments que vous préférez !
Oui c'est possible...***

3 Faut-il être aisé pour bien s'alimenter ?

Nous allons voir ensemble que manger sainement et de façon équilibrée n'est pas aussi onéreux que cela si on sait s'y prendre.

Je peux même vous dire qu'on peut économiser de l'argent en étant organisé et évitant la « mal bouffe ».

Consommer de la nourriture provenant des « restos-rapides » (style kebabs ou fast Food) ou des boulangeries vous reviendra au final plus cher que de manger sainement (Aussi bien sur le plan pécunier que de la santé).

Vous ne trouverez pas les éléments nutritifs qui vont procurer la santé, longévité et la vitalité dans ces nourritures transformées (certes bonne au goût) ou bien chargées en mauvais gras.

Comment manger pour pas cher ?

Déjà en achetant en grosse quantité et en profitant des nombreuses promotions.

Sinon, en consommant des aliments nutritifs et peu onéreux.

Voici quelques nutriments de ce type.

Les sources de protéines

• Les œufs

Ils sont d'excellentes sources de protéines (on trouve environ 6 grammes de protéines par œuf) et sont très riches en acides gras essentiels.

La consommation importante d'œufs a été pour beaucoup une source de crainte due au lien avec le cholestérol (« 2 à 3 œufs par semaine, pas plus » disait le médecin de famille) et les risques cardio-vasculaires liés. Il faut savoir que ce dogme a été balayé par le monde médical depuis de nombreuses années suite à de nombreuses méta-analyses cliniques. Pourtant certains médecins généralistes continuent de colporter ces propos...

Au contraire, les œufs diminueraient les risques de thrombose et augmenteraient la concentration de 2 puissants antioxydants que sont la « zéaxanthine » et la « lutéine ».

Donc, faites comme moi qui consomme des œufs au quotidien depuis plus de 40 ans : mon bilan sanguin est parfait. Allez, consommez des œufs, vous verrez rapidement les bénéfices.

Le coût moyen d'une douzaine d'œufs est de 3 euros !

• Les laitages avec le fromage blanc 0% ou les « yaourts à la grecque » :

Très riche en protéines, ils vous apportent 35 grammes pour une portion de 200 grammes avec en plus très peu de lipides.

Vous trouverez en grande surface un pot de 500 grammes pour 3 euros environ. Vous trouverez même des pots de 1kg ce qui revient encore moins cher.

Donc très intéressant, mais n'abusez pas des laitages en général... 1 fois par jour suffit (il n'y a pas que du calcium dans les laitages).

• Les protéines en poudre

Les protéines de type « whey » est tout à fait abordable car elle coûte moins cher que la viande de qualité.

De plus, de nos jours les boutiques spécialisées proposent des protéines de bonne qualité qui se digèrent bien...

C'est pour cela que je vous la propose dans mes programmes alimentaires car c'est très pratique en collation et elle ne comporte pas de déchets comme dans les aliments solides.

Un pot de whey de 3 Kg de bonne marque coûte environ 50 euros (le pot va vous durer un mois) : cela correspond à environ 10 steaks moyens.

Je pense que c'est pratique et abordable.

• Le poulet ou la dinde

Le poulet et les œufs sont les aliments protéinés préférés des culturistes et de tous ceux qui veulent du muscle sec.

Les blancs de poulet sont très bon marché, sont très riches en protéines et contiennent peu de gras.

On peut trouver des barquettes de 1 kg de blancs de poulet pour environ 7 euros (cela correspond à 200 grammes de protéines environ ce qui vous permettra de réaliser 6 repas à raison de 30 grammes par repas) soit le prix d'un Kebab ou 3 pains au chocolat pour un seul repas.

À méditer...

Les sources de glucides

• Les flocons d'avoine

On trouve 50 grammes de glucides dans une assiette moyenne de flocon d'avoine (avec 10 grammes de protéines et 5 grammes de lipides environ).

Les flocons d'avoine sont très intéressants car très riches en fibres (excellent pour le transit intestinal).

L'indice glucidique est faible donc cela ne favorise donc pas la masse graisseuse ce qui favorise la baisse du mauvais cholestérol (LDL).

On peut trouver des sachets de 3 kg dans les boutiques de compléments alimentaires pour 15 euros (c'est une portion pour plus de 2 mois). C'est vraiment un produit abordable et tellement bénéfique pour la santé.

• Les patates douces

Ce sont les amies des culturistes en période de sèche car elles ont un indice glucidique faible et sont riches en vitamine (surtout vitamine A).

Une petite assiette apporte 50 grammes de glucides !

Ce sont mes glucides préférés.

Le coût est de 5 euros le kg.

• Le riz complet et basmati

C'est aussi l'ami des culturistes en prise de masse car il contient des fibres alimentaires, des macronutriments essentiels, des sels minéraux et bien sûr des glucides de qualité à raison de 50 grammes par assiette de taille moyenne.

On trouve du riz complet à 5 euros le kilo en grande surface.

Vous retrouverez souvent le riz (sauf le riz blanc) au repas du midi et du soir.

• Le quinoa

Riche en glucides et en protéines, vous trouverez dans une grande assiette environ 100 grammes de glucides, 25 grammes de protéines et 10 grammes de lipides.

Et en plus ce n'est pas trop onéreux : 7 euros le kilo.

• Certains fruits

Le fructose contenu dans les fruits est intéressant comme source d'énergie, par exemple le matin au petit déjeuner ou avant l'entraînement.

Les fruits les plus intéressants sont les bananes, les pommes, kiwis et les oranges, car très riches en antioxydants. Ils sont environ à 3 euros le kilo.

Je vous invite à manger le plus possible des fruits bio.

• Les lentilles

Ce sont des légumineuses intéressantes sur le plan de la santé car elles présentent de nombreux atouts avec un indice glucidique bas.

Elles contiennent aussi beaucoup de protéines végétales, une bonne portion de fer, de cuivre, de magnésium, de potassium et de vitamines B.

Pour 100 grammes on trouve : 8 grammes de protéines, 12 grammes de glucides et seulement 0.5 grammes de lipides

On trouve le kilo de lentilles à 3.50 euros.

Si vous êtes végétariens, il est important les incorporer dans beaucoup de vos repas.

Les sources de lipides

• Les amandes

Sachez que 15 amandes contiennent 9 grammes d'acide gras essentiels, 4 grammes de protéines et 3 grammes de glucides.

Comme vous le constatez c'est un élément nutritif bon pour la santé.

On peut trouver le kilo d'amandes en grande surface au rayon bio à environ 7 euros.

• Les avocats

Très riches en lipides et acides gras insaturés (donc bon pour la santé), il contribue à baisser le cholestérol.

Un avocat coute 1.50 euros environ.

Une bonne alimentation se résume en 3 points :

1

Manger équilibré pour pas cher

2

Consommer des nutriments de qualité (bio si possible)

3

Avoir le bon apport énergétique pour récupérer des séances, perdre du gras, prendre du muscle ou simplement s'entretenir.

4 Pourquoi les compléments alimentaires sont juste une option !

En effet, ils peuvent vous aider à optimiser vos résultats.

Sachez que beaucoup d'entre eux sont inefficaces et ne sont que des purs produits marketing dont on vante des effets magiques. C'est de l'intox du marché fructueux du fitness qui va vous coûter cher sur le plan financier et parfois de la santé ! Le but parfois est de vendre des produits qui ne sont pas efficaces, mais par contre qui peuvent être nocifs sur le long terme...

J'ai sélectionné pour vous les plus efficaces, c'est-à-dire, ceux que j'ai testé et qui ont fait leurs preuves sur mes clients et moi-même. Ils sont facultatifs mais peuvent vous aider à optimiser vos résultats (c'est le petit plus).

On peut quand même progresser sans les suppléments alimentaires mais si vous êtes prêt et/ou si vous pouvez investir pour retirer un maximum de vos séances d'entraînements, je vous conseille dans ce cas d'ajouter les compléments suivants que j'ai classé par ordre de priorité en termes d'efficacité.

NB : Avant de consommer les compléments, si vous avez des doutes sur les recommandations notées sur les étiquettes, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien les dosages justes.

Personnellement, je vous ai juste donné des doses classiques conseillées.

ATTENTION :

Avant de consommer des compléments alimentaires, demandez toujours l'avis de votre médecin traitant. Il n'est pas anodin de prendre des compléments si ce n'est pas nécessaire ou si votre santé ne vous le permet pas.

• Vitamine D

Dans notre société moderne on est souvent carencé en vitamine D (surtout en prenant de l'âge), à moins de pouvoir s'exposer 30 mn par jour au soleil (pas évident en hiver). La vitamine D est essentielle pour prévenir de pathologies comme les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, les déficiences du système immunitaire et certains cancers. En musculation elle peut aider à être en forme.

La dose conseillée est de 500 mg par jour.

Je conseille de consommer 150 mg à chaque principaux repas.

• Multi-vitamines

De nos jours, les aliments modernes ne couvrent pas tous les besoins en termes de vitamines et de sels minéraux. Des compléments peuvent éviter des carences éventuelles.

La dose conseillée par jour est différente selon les types de multi-vitamines (voir dosage sur la boîte).

Je conseille de la consommer au petit déjeuner.

• Omega 3 ou huile de poisson

L'huile de poisson présente une bonne source d'acide gras de type Omega 3.

Cela va vous aider à accroître la synthèse protéique, réduire les douleurs musculaires, les inflammations diverses, diminuer

l'anxiété, réduire la tension artérielle, améliorer la sensibilité à l'insuline, améliorer la mémoire et les performances cognitives et aussi et surtout favoriser la perte de gras. J'ai constaté que très peu de mes élèves consomment suffisamment d'aliments comprenant des d'acides gras de type Omega 3.

La dose conseillée est de 1.3 grammes d'Omega 3 par jour (alimentation comprise).

Je conseille de la consommer au petit déjeuner.

• Spiruline

Elle confère les mêmes bienfaits que l'huile de poisson. C'est le complément de la santé et de la performance.

Que du bonheur !

La dose conseillée est de 3 à 5 grammes par jour.

Je conseille de la consommer juste avant vos principaux repas.

• Créatine monohydratée

Cette créatine doit être monohydratée.

Elle sera utile pour augmenter un peu votre force, votre masse musculaire et votre endurance. Elle a cette propriété de réduire les dommages et douleurs musculaires engendrés par la pratique des exercices de musculation. Sachez qu'elle ne présente aucun danger excepté pour ceux qui souffrent de pathologies rénales graves.

Conseil : ne jamais la consommer avant un entraînement car elle a un effet léger hypoglycémiant.

La dose conseillée est de 3 à 6 grammes maximum par jour (personnellement je ne prends que 3 grammes par jour).

Je conseille de la consommer juste pendant chacun des 6 repas (collation comprise).

NB : il est important de prendre de la créatine juste après le repas post training.

IMPORTANT : il n'est pas utile de faire une phase dite « de charge » de 15 jours avec des doses de 15 à 20 grammes / jour. C'est nocif et inutile.

► Pour la recherche de perte de gras, raffermir et sécher

• Vitamine D

Dans notre société moderne on est souvent carencé en vitamine D (surtout en prenant de l'âge), à moins de pouvoir s'exposer 30 mn par jour au soleil (pas évident en hiver). La vitamine D est essentielle pour prévenir de pathologies comme les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, les déficiences du système immunitaire et certains cancers. En musculation elle peut aider à être en forme.

La dose conseillée est de 500 mg par jour.

Je conseille de consommer 150 mg à chaque principaux repas.

• Multi-vitamines

De nos jours, les aliments modernes ne couvrent pas tous les besoins en termes de vitamines et de sels minéraux. Des compléments peuvent éviter des carences éventuelles.

La dose conseillée par jour est différente selon les types de multi-vitamines (voir dosage sur la boîte).

Je conseille de la consommer au petit déjeuner.

• Omega 3 ou huile de poisson

L'huile de poisson présente une bonne source d'acide gras de type Omega 3.

Cela va vous aider à accroître la synthèse protéique, réduire les douleurs musculaires, les inflammations diverses, diminuer l'anxiété, réduire la tension artérielle, améliorer la sensibilité à l'insuline, améliorer la mémoire et les performances cognitives et aussi et surtout favoriser la perte de gras. J'ai constaté que très peu de mes élèves consomment suffisamment d'aliments comprenant des d'acides gras de type Omega 3.

La dose conseillée est de 1.3 grammes d'Omega 3 par jour (alimentation compris).

Je conseille de la consommer au petit déjeuner.

• Glutamine

Ce complément est intéressant pour améliorer votre endurance, réduire la fatigue, mieux gérer le stress (donc meilleure gestion du cortisol).

La dose conseillée est de 2 à 6 grammes par jour.

Je conseille de la consommer de 15 mn avant la fin de l'entraînement jusqu'à 30 minutes après maximum la séance pour favoriser la production de votre hormone de croissance.

• Spiruline

Elle confère les mêmes bienfaits que l'huile de poisson. C'est le complément de la santé et de la performance.

Que du bonheur !

La dose conseillée est de 3 à 5 grammes par jour.

Je conseille de la consommer juste avant vos principaux repas.

• Caféine

La caféine aide à perdre de la masse grasse (action de thermogénèse) tout en augmentant la dépense énergétique journalière du corps.

Elle présente aussi l'avantage d'améliorer la force, l'endurance des muscles et les performances anaérobiques.

La dose conseillée est de 2 à 3 expressos par jour et toujours à la fin d'un repas (jamais à jeun car c'est nocif pour l'estomac).

• Thé vert

Il va vous aider à perdre du gras, ce qui lui procure une vertu amincissante.

La dose conseillée est de 2 à 3 thés verts par jour.

5 Comment allons-nous procéder pour obtenir le corps de vos rêves

On va vous motiver en direction de la bonne attitude à tenir, grâce à la mise en place de nombreux outils souvent laissés de côté ou tout simplement méconnus des coachs modernes.

Il va falloir rester motivé et pour cela être en mesure de constater les progrès.

► Comment allez-vous mesurer votre progression ?

• **Grâce à la balance** : en effet, si vous ne perdez pas assez de poids, de gras, c'est que vous mangez encore trop de calories et à l'inverse si vous ne mangez pas suffisamment vous ne prendrez pas de muscles et de masse.

• **Grâce à vos vêtements** : les trous de la ceinture de votre pantalon ainsi que le tour de taille de vos vêtements est un super indicateur simple à utiliser et fiable ! Il en est de même de la chemise remplie par vos bras au niveau des manches : elle est le reflet pour ces messieurs d'une prise de muscle globale et pas que des bras lors d'une prise de masse.

• **Grâce à votre miroir** : Si vous êtes en période de sèche et que vos abdominaux commencent à apparaître (ils apparaissent quand on approche des 12 % de gras) alors que ces derniers étaient absents il y a encore 2 mois c'est bon signe, vous êtes en bonne voie. A l'inverse, si vous avez toujours la même bouée au bout de 2 mois de sèche... Je vous invite à baisser encore la consommation de calories quotidiennes ou à bien suivre les menus conseillés (parfois en s'en écarte sans s'en rendre compte) !

• **Grâce au centimètre de couturière** : si en début de programme vous avez pris et renseigné comme je vous le conseille vos mensurations des différentes parties de votre corps, vous saurez avec exactitude si vous avez progressé. Pensez donc à renseigner votre carnet d'entraînement à tous les entraînements et votre fiche de mensuration tous les mois.

• **Grâce à l'analyse de la qualité de votre sommeil** : Si votre sommeil est difficile à trouver et/ou est moins profond et

récupérateur qu'auparavant c'est un des signes de sous-alimentation ou de surentrainement).

Au même titre que si vous transpirez beaucoup la nuit c'est que vous êtes en suralimentation.

• **Grâce à votre niveau d'anxiété** : Si vous êtes plus anxieux, nerveux, émotif ou plus susceptible que d'habitude c'est un des signes classiques de sous-alimentation (on retrouve souvent cet état psychologique chez les culturistes de compétition en période de sèche).

• **Grâce à vos performances** : Si avez beaucoup perdu en force lors de vos séances de musculation c'est peut-être que vous ne mangez pas suffisamment. En effet, perdre légèrement en force aux élastiques ou avec les haltères en période de sèche est normal mais perdre trop de force et d'énergie est alarmant. Encore une fois le carnet d'entraînement vous sera d'une grande utilité.

• **Grâce à votre niveau de vitalité** : Si vous êtes épuisé ou en manque d'énergie soit vous ne consommez pas assez de calories soit vos apports vitaminés et en minéraux sont insuffisants.

Un conseil de pro : je conseille à mes élèves de se faire prescrire une prise de sang tous les 3 ou 6 mois pour voir si tout est normal sur le plan hormonal et sanguin.

Très peu de coachs français le préconisent, alors qu'aux Etats Unis ou en Allemagne c'est classique...

Il en va de votre santé et la prévention est une des clés d'une vie longue et en bonne santé.

► Les programmes alimentaires en détails

Ils sont proposés sous forme de menus par objectifs

Tout est conceptualisé pour vous faciliter la vie. Vous n'avez qu'à appliquer et éventuellement remplacer certains aliments selon vos goûts. Vous devez être flexible.

Je vous invite à ne jamais dépasser 15 % de masse grasse lors de vos prises de masse et de descendre sous les 10/12 % en sèche (c'est un niveau de masse grasse viable ou un physique déjà très sec et musculeux) et de ne jamais descendre sous les 18/20 % si vous êtes une femme (c'est un niveau de masse grasse viable ou le ventre est plat et le corps est galbé). Il faut donc toujours chercher à évoluer entre ces 2 fourchettes hautes et basses.

L'expérience prouve que si vous stockez trop de graisses,

Vous allez créer et fixer pour toujours de nombreuses cellules graisseuses qui ne partiront plus et il vous sera de plus en plus difficile de sécher et être dessiné (effet yoyo).

De même, si vous restez trop bas en taux de masse grasse trop longtemps vous allez cataboliser (perdre du muscle) et surtout impacter votre santé.

Le seul cas de figure où vous pourriez descendre sous ces fourchettes basses (moins de 10 % pour les hommes et moins de 18 % pour les femmes) ce sera pour une séance photos ou vous ne pourrez garder cet état de forme (je dirais méforme sur le plan de la santé) que quelques jours, voir 2 semaines maximum (comme pour les culturistes de concours).

COMMENT CALCULER SON MÉTABOLISME DE BASE

Calculer son métabolisme de base est indispensable pour sélectionner au plus juste le programme alimentaire qu'il vous faut que ce soit pour perdre du gras, sécher, prendre de la masse ou stabiliser son poids.

Il correspond aux besoins vitaux et indispensables de l'organisme comme réguler les fonctions respiratoires, cardiaques, hormonales, digestives, intellectuelles et corporelles...

Ce métabolisme de base correspond au besoin en énergie vitale (sous forme de calories) dont a besoin notre organisme pour survivre à l'état de repos (sans activité physique).

Vous avez compris que pour connaître le programme alimentaire adapté et ainsi atteindre son objectif, il faut connaître ce métabolisme afin d'avoir une maîtrise de l'équilibre entre l'apport alimentaire calorique et les dépenses énergétiques.

C'est très simple, en schématisant, si on dépense plus de calories que l'on en consomme lors des repas, on va perdre du tissu adipeux car cela va générer un déficit énergétique et à l'inverse si on mange plus de calories que l'on dépense au quotidien, on stocke de l'énergie, donc du gras (on est en surplus calorique). C'est ce qu'on appelle la « balance énergétique ».

Quand on connaît bien le niveau de dépense calorique par activité sportive (exemple, on sait qu'une course de 6 km

à 10 km/h pour une personne de 70 kg permet de dépenser 300 calories) on se rend vite compte qu'il peut être plus facile et plus rapide pour perdre du gras de baisser sa ration calorique journalière de 300 calories que de passer des heures à s'entraîner en salle de sport avec le risque en plus de cataboliser.

Ensuite, il faudra veiller à respecter un apport calorique équilibré pour ne pas être carencé.

Pour calculer ce métabolisme de base, on tient compte de plusieurs données comme le sexe, l'âge, la taille et le poids de corps.

Par exemple, à poids, taille et âge équivalents, les femmes ont un métabolisme plus lent... que les hommes ! Pareil, il faut savoir que plus on est grand et musclé plus on consomme de calories à sexe égal, et que, plus on vieillit plus le métabolisme de base ralentit...

Après, ce ne sont que de légères nuances sur le total en fonction des conditions climatiques, de son activité thyroïdienne, de son bon fonctionnement digestif, de la qualité de son hygiène de vie et de sa masse musculaire. Cela est négligeable au niveau du calcul du MB, mais il est bon de le savoir.

Maintenant, nous allons calculer ensemble votre consommation calorique quotidienne.

Vous constaterez que la formule est différente selon que vous soyez un homme ou une femme.

La formule utilisée pour des individus entre 18 et 70 ans.

► Vous êtes un homme

• **Métabolisme de base** = (poids en kg x 13.707) + (taille en m x 492.3) - (âge en année x 77.607) + 77.607

Exemple pour un homme de 40 ans et de 1m80 pour 80 kg :

• **Métabolisme de base** = (80 x 13.707) + (1.80 x 492.3) - (40 x 77.607) + 77.607 = 1793 calories

► Vous êtes une femme

• **Métabolisme de base** = (poids en kg x 9.740) + (taille en m x 172.9) - (âge en année x 4.737) + 667.051

Exemple pour une femme de 30 ans et de 1m65 pour 60 kg :

• **Métabolisme de base** = (60 x 9.740) + (1.65 x 172.9) - (30 x 4.737) + 667.051 = 1394 calories

► Que je sois un homme ou une femme

Après avoir calculé votre métabolisme de base (MB) qui fournit la dépense d'énergie quotidienne de votre organisme en calories au repos, il va falloir y rajouter un « coefficient multiplicateur » qui va permettre de connaître vos dépenses énergétiques liées à vos activités quotidiennes comme le nombre de cours de sport, le niveau de pénibilité de votre travail, les déplacements en vélo ou à pieds, la conduite de véhicule, les montées d'escaliers, etc... Enfin toutes dépenses énergétiques du quotidien (on négligera la dépense intellectuelle et le stress qui peut être une source de grosses dépenses).

Maintenant, il est temps de calculer votre dépense énergétique quotidienne réelle en fonction de chacun de vos profils.

On va calculer ce que j'appelle le métabolisme de base réel (MBR)

Je vous demande donc de vous rapprocher au mieux des descriptions ci-dessous :

MB x 1,2 ► Vous êtes dans la catégorie des « sédentaires » : vous n'avez pas d'activité physique et vous avez un emploi de bureau ou une activité sédentaire.

MB x 1,375 ► Vous êtes dans la catégorie des « peu actifs » : vous avez un emploi de bureau ou sédentaire et vous pratiquez une activité physique 2 fois par semaine.

MB x 1,55 ► Vous êtes dans la catégorie des « actifs » : vous avez un emploi de bureau sédentaire et vous pratiquez une activité physique de type soutenu de 3 à 5 fois par semaine (musculature, course ou cross fit)

MB x 1,725 ► Vous êtes dans la catégorie des « très actifs » : vous avez un emploi de type physique et en plus vous avez une activité physique soutenue de 3 à 5 cours par semaine (musculature, course ou cross fit)

MB x 1,85 ► Vous êtes dans la catégorie des « extrêmement actifs » (pour ne pas dire hyperactifs) : non seulement vous avez un emploi très physique mais en plus vous pratiquez une activité physique soutenue 4 à 7 fois par semaine (musculature, course ou cross fit)

EXEMPLE DE MENUS PAR BESOINS CALORIQUES

Introduction

NB sur la précision des calculs et ratios :

Dans tous les cas pratiques des menus suivants proposés sur une semaine, vous constaterez que les apports protidiques, glucidiques et lipidiques ne seront pas toujours identiques aux répartitions caloriques théoriques. C'est tout à fait normal, ne vous inquiétez pas, car tous les ratios ne sont que des simples indicateurs et ne doivent en aucun cas être perçus comme une règle absolue, sinon vous allez passer vos journées à peser vos aliments.

Retenez bien que c'est surtout la qualité des aliments choisis, le ratio global « protéines-glucides-lipides » et le total calorique total qui est important pour les résultats.

Au début, vous aurez besoin de repères et ensuite, vous allez vous-même réaliser vos propres menus. Le but est de vous rendre autonome.

Vous allez vite comprendre que ce qui est déterminant pour vous diriger vers votre objectif c'est le pourcentage de glucides : si celui-ci augmente, on prend du poids corporel et si on diminue ce dernier on perd du gras.

Pour vous permettre de varier vos menus, il vous sera facile de trouver facilement des équivalences dans des tables d'équivalences d'aliments sur internet ou dans des ouvrages spécialisés en nutrition.

Cependant, je vous ai mis en annexe des équivalences pour de nombreux aliments essentiels. Normalement, cela devrait vous suffire.

Pour information, je vous ai renseigné les meilleurs aliments sur le plan nutritif (c'est ceux que je consomme et que je préconise à mes athlètes et élèves).

Déroulement des exemples de menus par besoins caloriques

Exemple de menu
en calories

=

Jour 1, 2... 7

X

- + Petit déjeuner
- + Collation du matin
- + Déjeuner
- + Collation d'après-midi
- + Dîner
- + Collation du soir

▶ Exemple de menu à 5000 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs durs > 200 grammes de pain essène > 1 banane > 1 pomme > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs à la coque > 200 grammes de pain complet > 2 grappes de raisin > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs mollets > 200 grammes de pain complet > 1 pomme > 1 kiwi > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon > 200 grammes de pain complet > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 200 grammes de pain complet > 30 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon > 200 grammes de panisses > 30 grammes de noix de macadamia
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de bœuf > 300 grammes de brocolis > 250 grammes de riz basmati > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de blanc de poulet > 300 grammes de laitue > 250 grammes de lentilles > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de lapin > 300 grammes d'épinards > 250 grammes de riz basmati > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de dinde > 70 grammes de fruits secs > 200 grammes de crêpes sarrasins > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes d'amandes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de cabillaud > 300 grammes de haricots verts > 250 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de maquereau > 300 grammes d'endives > 250 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de raie > 300 grammes d'artichaud > 250 grammes de lentilles > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de chocolat noir à 80 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de yaourt grecque > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de graines de lin 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de chocolat noir à 80 %

▶ Exemple de menu à 5000 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs en omelette > 200 grammes de pain complet > 1 orange > 1 pomme > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs au plat > 200 grammes de pain complet > 2 bananes > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs brouillés > 200 grammes de pain complet > 1 pomme > 1 banane > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon > 200 grammes de crêpes sarrasins > 30 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon > 200 grammes de panisses > 30 grammes de noix de cajou
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de veau > 300 grammes de brocolis > 250 grammes de riz cantonnais > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de dinde > 300 grammes de choux vers > 250 grammes de riz basmati > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de blanc de poulet > 300 grammes de concombres > 250 grammes de riz cantonnais > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de dinde > 70 grammes de fruits secs > 200 grammes de pain essène > 30 grammes de noix de pécan 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes de macadamia 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes de macadamia
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de bar > 300 grammes d'artichaud > 250 grammes de petits pois > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de crevettes > 300 grammes d'épinards > 250 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de crevettes > 300 grammes d'épinard > 250 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de yaourt grecque > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de graines de lin 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de chocolat noir à 80 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucre ajoutés > 20 grammes de chocolat noir à 80 %

► Exemple de menu à 5000 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 4 œufs pochés
- > 200 grammes de pain complet
- > 1 kiwi
- > 1 pomme
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 100 flocons d'avoine
- > 30 grammes de noix de pécan

Déjeuner

- > 150 grammes de lapin
- > 300 grammes de légumes
- > 250 grammes de riz basmati
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 70 grammes de fruits secs
- > 200 grammes de pain complet
- > 30 grammes d'amandes

Dîner

- > 150 grammes de sole
- > 300 grammes de légumes
- > 250 grammes de lentilles
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 400 grammes de fromage blanc 0 %
- > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- > 20 grammes de chocolat noir à 80 %

▶ Exemple de menu à 4500 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs durs > 150 grammes de pain complet > 2 bananes > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs à la coque > 150 grammes de pain complet > 1 grappe de raisin > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs mollets > 150 grammes de pain complet > 1 pomme > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon > 150 grammes de pain essène > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon > 150 grammes de panisses > 30 grammes de macadamia
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de bœuf > 300 grammes de brocolis > 200 grammes de riz basmati > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de blancs de poulet > 300 grammes de laitue > 400 grammes de patates douces > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de lapin > 300 grammes d'épinards > 200 grammes de riz cantonnais > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de dinde > 70 grammes de fruits secs > 150 grammes de crêpes sarrasins > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes d'amandes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de cabillaud > 300 grammes de haricots verts > 200 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de maquereau > 300 grammes d'endives > 200 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de raie > 300 grammes d'artichaud > 200 grammes de lentilles > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de graines de lin 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de yaourt grecque > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de chocolat noir à 80 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de chocolat noir

▶ Exemple de menu à 4500 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs en omelette > 150 grammes de pain complet > 2 clémentines > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs au plat > 150 grammes de crêpes de sarrasin > 1 banane > 1 pomme > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs brouillés > 150 grammes de pain complet > 2 pommes > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 150 grammes de pain complet > 30 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 150 grammes de panisses > 30 grammes de noix de cajou
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de veau > 300 grammes de brocolis > 200 grammes de riz cantonnais > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de dinde > 300 grammes de chou fleur > 400 grammes de patates douces > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de blanc de poulet > 300 grammes de concombres > 200 grammes de riz cantonnais > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes dinde > 70 grammes de fruits secs > 150 grammes de pain essène > 30 grammes de noix de pécan 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes de macadamia
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de bar > 300 grammes d'artichaud > 200 grammes de petits pois > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de truite > 300 grammes de petits pois > 200 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de crevettes > 300 grammes d'épinards > 200 grammes de riz complet > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de yaourt grecque > 20 grammes de graines de lin 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de chocolat noir à 80 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 400 grammes de fromage blanc 0 % > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de graines de lin

▶ Exemple de menu à 4500 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 4 œufs pochés
- > 150 grammes de pain complet
- > 1 banane
- > 1 pomme
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 30 grammes de noisettes

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 100 grammes de dinde
- > 70 grammes de fruits secs
- > 150 grammes de pain complet
- > 30 grammes d'amandes

Dîner

- > 100 grammes de sole
- > 300 grammes de légumes verts
- > 200 grammes de lentilles
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 400 grammes de fromage blanc 0 %
- > 200 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- > 20 grammes de chocolat noir à 80 %

▶ Exemple de menu à 4000 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs durs > 100 grammes de pain essène > 1 banane > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 100 grammes de flocon d'avoine > 1 grappe de raisin > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 250 grammes de fromage blanc > 150 grammes de flocon d'avoine > 2 pommes > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé > 50 grammes d'orge en poudre > 50 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de thon > 80 grammes de panisses > 50 grammes de noix de macadamia
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de bœuf > 300 grammes de brocolis > 150 grammes de riz basmati > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de blanc de poulet > 300 grammes de laitue > 150 grammes de quinoa > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > Une petite assiette de crudité divers > 100 grammes de lapin > 300 grammes d'épinards > 150 grammes de riz basmati > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc > 1 pomme > 15 grammes de chocolat noir
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 70 grammes de fruits secs > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de cabillaud > 300 grammes de haricots verts > 150 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de maquereau > 300 grammes d'endives > 150 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs sur le plat > 300 grammes de brocolis > 150 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 350 grammes de fromage blanc 0 % > 150 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 20 grammes de graines de lin 	<ul style="list-style-type: none"> > 350 grammes de yaourt grecque > 100 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés > 10 grammes de chocolat noir à 80 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 350 grammes de fromage blanc 0 % > 10 grammes de chocolat noir à 80 %

▶ Exemple de menu à 4000 calories - sur 7 jours

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

Petit déjeuner

- > 3 œufs à la coque
- > 100 grammes de pain complet
- > 2 kiwis
- > 1 café ou 1 thé

- > 100 grammes de jambon
- > 100 grammes de pain complet
- > 1 banane
- > 1 café ou 1 thé

- > 3 œufs en omelette
- > 250 grammes de fromage blanc
- > 150 grammes de flocon d'avoine
- > 1 banane
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 100 grammes de thon
- > 100 grammes de pain complet
- > 30 grammes de noix du Brésil

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 30 grammes de noix du Brésil

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine

Déjeuner

- > 100 grammes de foie
- > 300 grammes de haricots verts
- > 150 grammes de quinoa
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- > 100 grammes de faisant
- > 300 grammes de laitue
- > 150 grammes de riz thaï
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et vinaigre blanc

- > 100 grammes de poulet
- > 300 grammes de choux de Bruxelles
- > 150 grammes de riz basmati
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 70 grammes de fruits secs
- > 30 grammes d'amandes

- > 100 grammes de thon
- > 70 grammes de fruits secs
- > 100 grammes de pain complet
- > 30 grammes d'amandes

- > 100 grammes de dinde
- > 70 grammes de fruits secs
- > 150 grammes de flocon d'avoine
- > 30 grammes d'amandes

Dîner

- > 100 grammes de morue
- > 300 grammes de choux verts
- > 150 grammes de riz thaï
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- > 100 grammes de sardines
- > 300 grammes d'asperges
- > 150 grammes de lentilles
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- > 100 grammes de bar
- > 300 grammes de d'artichaud
- > 150 grammes de riz cantonnais
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 350 grammes de yaourt grecque
- > 150 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- > 20 grammes de chocolat noir à 80 %

- > 350 grammes de fromage blanc 0 %
- > 150 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- > 20 grammes de chocolat noir à 80 %

- > 350 grammes de yaourt grecque
- > 150 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- > 20 grammes de graines de lin

▶ Exemple de menu à 4000 calories - sur 7 jours

JOUR 7 

Petit déjeuner

- > 3 œufs brouillés
- > 100 grammes de flocon d'avoine
- > 2 bananes
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 200 grammes de fromage blanc
- > 50 grammes d'orge en poudre
- > 50 grammes de noix de cajou

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 30 grammes d'amandes

Dîner

- > 100 grammes de cabillaud
- > 300 grammes de haricots verts
- > 150 grammes de riz complet
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 350 grammes de fromage blanc 0 %
- > 100 grammes de compote de pommes sans sucres ajoutés
- > 10 grammes de chocolat noir à 80 %

▶ Exemple de menu à 3500 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 100 grammes de flocons d'avoine > 1 orange > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs à la coque > 70 grammes de flocons d'avoine > 1 pomme > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs brouillés > 100 grammes de flocons d'avoine > 1 poire > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix de macadamia 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de thon > 60 grammes de pain complet > 30 grammes de noix de pécan
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de poulet > 300 grammes de brocolis > 100 grammes de quinoa > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de lapin > 300 grammes de choux verts > 100 grammes de riz basmati > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de veau > 300 grammes d'endives > 100 grammes de riz complet > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc > 1 pomme
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 70 grammes de dinde > 20 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noisettes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de cabillaud > 300 grammes de haricots verts > 100 grammes de riz basmati > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de raie > 300 grammes d'artichaud > 100 grammes de quinoa > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de truite > 300 grammes d'épinards > 100 grammes de lentilles > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque > 15 grammes de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % > 15 grammes de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque > 15 grammes de chocolat noir

▶ Exemple de menu à 3500 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs en omelette > 70 grammes de crêpes de sarrasin > 1 banane > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs à la coque > 100 grammes de flocons d'avoine > 1 orange > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 100 grammes de flocons d'avoine > 1 banane > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 70 grammes de thon > 60 grammes de pain complet > 30 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 60 grammes de pain complet > 30 grammes de noix du Brésil
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de poulet > 300 grammes de chou fleur > 100 grammes de petits pois > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de poulet > 300 grammes de chou de Bruxelles > 100 grammes de quinoa > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes d'agneau > 300 grammes d'épinard > 100 grammes de lentilles > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc > 2 kiwis
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes d'amandes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de brochet > 300 grammes brocolis > 100 grammes de riz complet > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de sole > 300 grammes d'asperges > 100 grammes de riz basmati > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de truite > 300 grammes de poireaux > 100 grammes de riz thaï > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % > 15 grammes de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque > 15 grammes de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % > 15 grammes de chocolat noir

▶ Exemple de menu à 3500 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 3 œufs en omelette
- > 70 grammes de flocons d'avoine
- > 1 banane
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 70 grammes de thon en boîte
- > 60 grammes de pain complet
- > 30 grammes de noix du Brésil

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 20 grammes d'amandes

Dîner

- > 100 grammes de maquereau
- > 300 grammes de laitue
- > 100 grammes de petits pois
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 200 grammes de yaourt grecque
- > 15 grammes de chocolat noir

▶ Exemple de menu à 3000 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 50 grammes de fromage blanc > 100 grammes de flocon d'avoine > 1 banane > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3oeufs a la coque > 100 grammes de flocon d'avoine > 1 banane > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 50 grammes de fromage blanc > 100 grammes de flocon d'avoine > 1 orange > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 30 grammes de noix de pécan 	<ul style="list-style-type: none"> > 80 grammes de thon > 30 grammes de noisettes
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de bœuf > 300 grammes de choux verts > 100 grammes de quinoa > 1 pomme > 1 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de blanc de poulet > 300 grammes de brocolis > 100 grammes de riz basmati blanc > 1 pomme > 1 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > Déjeuner > 100 grammes de dinde > 300 grammes d'endives > 100 grammes de riz thaï > 1 banane > 1 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noix de macadamia
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de cabillaud > 250 grammes de haricots verts > 100 grammes de riz thaï > 1 cuillère à café d'huile d'olive > 30 grammes de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de cabillaud > 250 grammes de brocolis > 100 grammes de lentilles > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs en omelette > 250 grammes de salades divers > 100 grammes de quinoa > 1 cuillère à café d'huile d'olive > 30 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque

▶ Exemple de menu à 3000 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 50 grammes de fromage blanc > 100 grammes de flocon d'avoine > 1 orange > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 4 œufs durs > 1 pomme > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 50 grammes de fromage blanc > 100 grammes de flocon d'avoine > 1 banane > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 80 grammes de thon > 30 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> > 80 grammes de thon > 30 grammes de du Brésil
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de dinde > 300 grammes d'épinards > 100 grammes de lentilles > 1 banane > 1 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de dinde > 300 grammes de brocolis à la vapeur > 100 grammes de riz basmati blanc > 1 banane > 1 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de dinde > 300 grammes de choux > 100 grammes de quinoa > 1 pomme > 1 cuillères à soupe d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 150 grammes de thon en boîte > 40 grammes de noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 20 grammes d'amandes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs en omelette > 250 grammes d'artichauts > 200 grammes de patate douce dorées au four > 1 cuillère à café d'huile d'olive > 30 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de blanc de poulet > 200 grammes de cresson > 300 grammes de patate douce dorées au four > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 250 grammes de merlan > 250 grammes de lentilles > 1 cuillère à café d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % > 30 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao

▶ Exemple de menu à 3000 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 4 œufs à la coque
- > 2 kiwis
- > 1 café ou 1 thé
- > 1 café ou un thé

Collation du matin

- > 80 grammes de thon
- > 30 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 40 grammes de noisettes

Dîner

- > 200 grammes de blanc de poulet
- > 200 grammes de cresson
- > 300 grammes de patates douces dorées au four
- > 1 cuillère à café d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 200 grammes de fromage blanc 0 %
- > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao

▶ Exemple de menu à 2500 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs durs > 1 banane > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs à la coque > 2 kiwis > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs brouillés > 1 pomme > 1 banane > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 70 grammes de thon > 15 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > Collation du matin > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noix de cajou 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de noix de pécan
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de bœuf > 250 grammes de haricots verts > 50 grammes de riz basmati > 1 orange > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de blanc de poulet > 300 grammes de brocolis à la vapeur > 50 grammes de quinoa > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes d'agneau > 300 grammes de brocolis à la vapeur > 50 grammes de riz complet > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes de noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes de noisettes > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes de noisettes > 1 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de filets de poulet au curry et lait de coco > 150 grammes de brocolis > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de cabillaud > 150 grammes de brocolis > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de cabillaud > 150 grammes de brocolis > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 %

▶ Exemple de menu à 2500 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon blanc > 1 pomme > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs en omelette > 1 orange > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs au plat > 1 pomme > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de thon > 20 grammes de noix de muscade 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de viande blanche de votre choix > 300 grammes de choux fleur > 50 grammes de lentilles > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de veau > 300 grammes de choux fleur > 50 grammes de riz complet > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de lapin > 300 grammes de choux fleur > 50 grammes de riz basmati > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes de noix de macadamia > 1 banane 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé > 40 grammes de noix de cajou > 1 banane > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes de noix du Brésil > 1 kiwi > 1 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de sardines > 150 grammes de cresson > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de cabillaud > 300 grammes de brocoli à la vapeur > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de hareng > 150 grammes de brocolis > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc à 0 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque

▶ Exemple de menu à 2500 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 100 grammes de jambon blanc
- > 1 orange
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 50 grammes de flocons d'avoine
- > 30 grammes de noisettes

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 40 grammes d'amandes
- > 1 pomme

Dîner

- > 200 grammes de cabillaud
- > 150 grammes de cresson
- > 1 kiwi
- > 1 cuillère à café d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 200 grammes de fromage blanc 0 %

▶ Exemple de menu à 2000 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs durs > 1 banane > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs sur le plat > 1 kiwi > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs à la coque > 1 kiwi > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 30 grammes de flocons d'avoine > 10 grammes de noix du Brésil 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 30 grammes de flocons d'avoine > 1 orange 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 30 grammes de flocons d'avoine > 1 pomme
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de blanc de poulet > 250 grammes de haricots verts > 50 grammes de riz basmati > 1 orange > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de viande rouge > 200 grammes de patate douce > 40 grammes de riz complet > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de viande rouge > 150 grammes de brocolis à la vapeur > 30 grammes de riz complet > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 15 grammes de noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 10 grammes de noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes d'amandes
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de filets de poulet au curry et lait de coco > 150 grammes de brocolis > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de cabillaud > 150 grammes de brocolis > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de merlan > 150 grammes de brocolis > 1 cuillère à café d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 % 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 %

▶ Exemple de menu à 2000 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon blanc > 1 kiwi > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs en omelette > 1 orange > 1 café ou 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs au plat > 1 pomme > 1 café ou 1 thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 30 grammes de flocons d'avoine > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de thon > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 30 grammes de flocons d'avoine > 20 grammes de chocolat noir à 80 % de cacao
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de viande blanche de votre choix > 200 grammes de choux fleur > 50 grammes de lentilles > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de viande rouge de votre choix > 200 grammes de choux fleur > 50 grammes de riz complet > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de viande rouge > 300 grammes de choux fleur > 50 grammes de riz complet > 1 cuillères à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines > 20 grammes d'amandes 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 20 grammes de noisettes > 1 banane 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 40 grammes de noix de macadamia > 1 kiwi > 1 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de sardines > 150 grammes de cresson > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de cabillaud > 300 grammes de brocoli à la vapeur > 1 cuillère à café d'huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de hareng > 150 grammes de brocolis > 1 pomme > 1 cuillère à café d'huile d'olive
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt grecque 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de yaourt à la grecque 	<ul style="list-style-type: none"> > 200 grammes de fromage blanc 0 %

▶ Exemple de menu à 2000 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 100 grammes de jambon blanc
- > 1 orange
- > 1 café ou 1 thé

Collation du matin

- > 30 grammes de protéines en poudre mélangé avec 30 grammes de flocons d'avoine
- > 30 grammes d'amandes

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 40 grammes de noisettes
- > 1 pomme

Dîner

- > 200 grammes de cabillaud
- > 150 grammes de cresson
- > 1 kiwi
- > 1 cuillère à café d'huile d'olive

Collation du coucher

- > 200 grammes de yaourt grecque

► Exemple de menu à 1700 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs durs > 1 pomme > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs à la coque > 1 kiwi > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs en omelette > 1 orange > 1 café ou un thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > Collation du matin > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de dinde > 200 grammes d'épinards > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de bœuf > 200 grammes de brocolis > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de dinde > 100 grammes de lentilles > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de thon en boîte > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de cabillaud > 100 grammes d'artichaud 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de merlan > 100 grammes de cresson 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de sardines > 100 grammes de laitue
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre

▶ Exemple de menu à 1700 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 1 pomme > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs sur le plat > 1 kiwi > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de jambon > 1 pomme > 1 café ou un thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de d'agneau > 200 grammes de cresson > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de viande rouge > 200 grammes de haricots verts > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de viande rouge > 200 grammes de cresson > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de sole > 100 grammes de brocolis 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de merlan > 100 grammes de brocolis 	<ul style="list-style-type: none"> > 120 grammes de merlan > 100 grammes de brocolis
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre

▶ Exemple de menu à 1700 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 3 œufs brouillés
- > 1 pomme
- > 1 café ou un thé

Collation du matin

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 1 kiwi

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 1/2 pomme

Dîner

- > 120 grammes de merlan
- > 100 grammes de laitue

Collation du coucher

- > 30 grammes de protéines en poudre

► Exemple de menu à 1200 calories - sur 7 jours

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 3 œufs durs dont 1 entier (2 blancs et 1 entier) > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 2 œufs à la coque > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 2 œufs en omelette > 1 café ou un thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > Déjeuner > 130 grammes de blanc de poulet > 100 grammes de brocolis > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 130 grammes de raie > 100 grammes de lentilles > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > Déjeuner > 130 grammes de maquereau > 100 grammes de brocolis > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de merlan > 100 grammes de laitue 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de merlan > 100 grammes de brocolis 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de merlan > 100 grammes de haricots verts
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre

► Exemple de menu à 1200 calories - sur 7 jours

	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 2 œufs en omelette > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 2 œufs mollets > 1 café ou un thé 	<ul style="list-style-type: none"> > 2 œufs pochés > 1 café ou un thé
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 grappe de raisin
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> > 130 grammes de lapin > 100 grammes de cresson > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 130 grammes de cabillaud > 100 grammes de choux de Bruxelles > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> > 130 grammes de dinde > 100 grammes de brocolis > 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vinaigre blanc
Collation d'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1/2 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre > 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> > Protéines en poudre > 1/2 pomme
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de merlan > 100 grammes de haricots verts 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de merlan > 100 grammes de brocolis 	<ul style="list-style-type: none"> > 100 grammes de merlan > 100 grammes de concombres
Collation du coucher	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> > 30 grammes de protéines en poudre

▶ Exemple de menu à 1200 calories - sur 7 jours

JOUR 7

Petit déjeuner

- > 3 œufs durs dont 1 entier (2 blancs et 1 entier)
- > 1 café ou un thé

Collation du matin

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 1/2 pomme

Déjeuner

- > Vous pouvez manger tout ce que vous voulez en limitant alcool et sucres rapides !

Collation d'après-midi

- > 30 grammes de protéines en poudre
- > 1 kiwi

Dîner

- > 100 grammes de merlan
- > 100 grammes de brocolis

Collation du coucher

- > 30 grammes de protéines en poudre

ANNEXE

Équivalences par familles de nutriments et par aliments permettant de réaliser vos propres menus à partir des exemples de menus que je vous ai proposé :

PROTIDES :

1 œufs dur entier (90 calories environ)

Équivalence :

- 50 grammes de poisson gras (maquereau, hareng, sardine)
- 40 grammes de steak de bœuf à 5% de matière grasse
- 50 grammes de blanc de poulet
- 75 grammes de foie de veau

100 grammes de poisson non gras comme le merlan (90 calories environ)

Équivalence :

- 100 grammes de colin
- 100 grammes de cabillaud
- 100 grammes de sole
- 100 grammes de brochet
- 100 grammes de truite
- 100 grammes de daurade
- 80 grammes de thon en boîte
- 70 grammes de crevettes
- 80 grammes de noix de saint jacques
- 70 grammes de maquereau
- 70 grammes de steak de bœuf à 5% de matière grasse
- 100 grammes de blanc de poulet
- 100 grammes de blanc de dinde

GLUCIDES :

100 grammes de riz complet (180 calories)

Équivalence :

- 200 grammes de patates douces
- 50 grammes de riz basmati
- 150 grammes d'igname
- 25 raisins
- 1 grosse pomme

FRUITS :

1 banane (100 calories environ)

Équivalence :

- 1 orange
- 1 poire
- 5 abricots
- 25 raisins
- 1 grosse pomme

LÉGUMES :

200 grammes de choix de Bruxelles (100 calories environ)

Équivalence :

- 250 grammes de haricots verts
- 500 grammes de courgettes
- 400 grammes d'épinards
- 300 grammes de poireau
- 250 grammes de chou-fleur
- 300 grammes d'aubergines
- 500 grammes de poivron
- 450 grammes d'asperges
- 300 grammes de potiron
- 200 grammes de petits pois
- 250 grammes de cœur d'artichauts
- 250 grammes de navets
- 350 grammes de champignons
- 400 grammes de fenouil
- 250 grammes de céleri
- 300 grammes de brocolis

SALADES ET DIVERSES :

100 grammes d'endives (30 calories environ)

Équivalence :

- 200 grammes de concombres
- 500 grammes de courgettes
- 400 grammes d'épinards
- 90 grammes de cresson
- 130 grammes de laitue (scarole, rougette, etc...)

LIPIDES :

50 grammes d'amandes (340 calories)

Équivalence :

- 50 grammes de noisettes
- 50 grammes de noix cajou
- 50 grammes de noix du Brésil
- 50 grammes de noix de pécan
- 50 grammes de noix de macadamia

ATTENTION :

ce ne sont que des moyennes car cela dépend de la taille de certains aliments et de leurs provenances (plus ou moins gras)

► Conclusion

Vous avez maintenant un guide alimentaire complet qui va vous permettre d'atteindre vos objectifs, de préserver votre santé et même de guérir certaines maladies dues à une alimentation non équilibrée.

Vous allez être en pleine forme et améliorer vos performances physiques et mentales.

J'attends vos résultats dans la communauté Facebook

Toutes mes amitiés
Franck Ropers

