

# Méthode <sup>de</sup> ➔ nutrition

➔ GÉRER L'ÉQUILIBRE


L'alimentation  
maîtrisée


au service  
de vos projets :


- 🍌 Esthétique
- 🍌 Bien-être
- 🍌 Performance


@mphora





 Une méthode pour tous ! Seul, en couple ou en famille, disposez d'un outil pratique polyvalent. Hommes, femmes, adolescents, enfants, femmes enceintes : personne n'est oublié.

 Un livre interactif, simple d'accès et d'utilisation. Un guide pratique qui s'adapte à vos désirs et contraintes.

 Lutte contre le désordre alimentaire et ses conséquences néfastes, sans jamais bannir le plaisir.

 Vous êtes entièrement pris en charge (coaching total) jusqu'à l'obtention du résultat final. Méthode de nutrition est à la fois souple, modulable et hyper précis.

 C'est un véritable logiciel sur papier qui vous permet d'adapter à l'infini des menus et des recettes.

 Par les pistes de réflexion qu'il vous procure, ce livre développe un recul critique qui vous aidera à mieux appréhender les différents régimes que vous avez déjà suivis ou que vous suivez.





Olivier LAFAY

avec la collaboration de  
Pierre MANOLOV

Illustrations : Isabelle TOUATY

# Méthode <sup>de</sup> ➔ nutrition




GÉRER L'ÉQUILIBRE

Illustration de couverture :  
Tamara de LEMPICKA,  
"Adam et Eve", 1932

@mphora

27, rue Saint-André des Arts - 75006 Paris





Vous avez des questions ?  
Vous souhaitez échanger avec d'autres lecteurs de ce livre ?  
Vous désirez être informé de toutes les nouveautés ?

Découvrez, sur Facebook, la page officielle de la méthode.

Tapez « Méthode de nutrition Lafay »  
dans la fenêtre de recherche de Facebook.



Illustration de couverture :

Tamara de LEMPICKA, "Adam et Eve", 1932  
©Tamara Art Heritage / Adagp, Paris 2010

Illustrations intérieures : Isabelle TOUATY

Imprimé en Europe par Sagrafic  
Plaza Urquinaona, n° 14-7°, 3a – 08010 Barcelona

© Éditions Amphora, novembre 2010  
ISBN : 978-2-85180-791-5

# Structuration



## Introspection – Le souci diététique 11

Si vous êtes pressé d'entrer dans le vif du sujet, commencez la lecture du livre par le chapitre 2 (sautez provisoirement le chapitre 1).

<b>1.</b>	<b>Le rapport à l'alimentation</b>	<b>13</b>
	a. Histoire	13
	b. Liberté	17
	c. Identité	20
	d. Réflexion	24
<b>2.</b>	<b>L'absence de souci diététique</b>	<b>28</b>
	a. L'ignorance	28
	b. Le refus	32
	c. La naïveté	35
	d. L'angoisse	38



## ompréhension – Sommaire détaillé \_\_\_\_\_ 45

- |           |                                      |    |
|-----------|--------------------------------------|----|
| <b>1.</b> | Processus de la méthode de nutrition | 47 |
| <b>2.</b> | Présentation de la structure         | 49 |
| <b>3.</b> | Types de lecture                     | 53 |



## rganisation – Adaptez votre environnement \_\_\_\_\_ 55

- |           |                               |    |
|-----------|-------------------------------|----|
| <b>1.</b> | Organiser votre environnement | 57 |
|           | a. Votre cuisine              | 57 |
|           | b. Vos autres pièces          | 63 |
|           | c. Vos outils de cuisine      | 63 |
| <b>2.</b> | Trucs et astuces              | 65 |





## évaluation – Déterminez votre profil 71

<b>1.</b>	<b>Votre objectif</b>	<b>73</b>
	a. L'objectif principal	73
	b. Les objectifs intermédiaires	76
<b>2.</b>	<b>Où en êtes-vous ?</b>	<b>77</b>
	a. Le principe de substitution	78
	b. Le principe de détermination	78
<b>3.</b>	<b>Votre profil énergétique</b>	<b>82</b>
	a. Votre métabolisme de base (MB)	83
	b. Votre niveau d'activité physique (NAP)	84
	c. La dépense énergétique journalière (DEJ)	86
	d. Cas spécifiques	86
<b>4.</b>	<b>Résumons</b>	<b>88</b>



## Direction – Paliers caloriques

91

<b>1.</b>	<b>Perte de masse grasse – Régime hypocalorique</b>	<b>93</b>
a.	Votre situation	93
1.	<i>Principe de substitution</i>	93
2.	<i>Principe de détermination</i>	95
b.	Principes essentiels de la perte de masse grasse	99
<b>2.</b>	<b>Entretien – Régime équilibré</b>	<b>103</b>
a.	Votre situation	103
1.	<i>Principe de substitution</i>	103
2.	<i>Principe de détermination</i>	105
b.	Principes essentiels de la phase d'entretien	109
<b>3.</b>	<b>Construction musculaire – Régime hypercalorique</b>	<b>112</b>
a.	Votre situation	112
1.	<i>Principe de substitution</i>	112
2.	<i>Principe de détermination</i>	114
b.	Principes essentiels de la phase de construction musculaire	117
<b>4.</b>	<b>Principes d'alimentation</b>	<b>121</b>
<b>5.</b>	<b>L'alimentation en fonction de l'entraînement sportif</b>	<b>123</b>
<b>6.</b>	<b>Cycler</b>	<b>127</b>
<b>7.</b>	<b>Joker</b>	<b>129</b>

## 8. Banque de menus 130

Menus TPN. 3 repas par jour de 2750 à 1000 kcal	137
Menus TPN. 4 repas par jour de 2750 à 1000 kcal	147
Menus HP. 3 repas par jour de 3000 à 1250 kcal	157
Menus HP. 4 repas par jour de 3500 à 1250 kcal	167
Menus HP. 5 repas par jour de 4500 à 1000 kcal	179
Menus HP. 6 repas par jour de 6000 à 1000 kcal	195



## Inspiration – Recettes évolutives 219

### 1. Fonctionnement 220

### 2. Les repas 221

Matin. Idées de petits-déjeuners	223
Midi et soir. Idées de déjeuners et de dîners	245
Collations. Idées de collations	267



## Informations – Approfondissement

des connaissances **283**

<b>1.</b>	<b>Les nutriments</b>	<b>285</b>
	<b>a. Les glucides</b>	285
	<b>b. Les protéines</b>	290
	1. <i>Les acides aminés</i>	290
	2. <i>Besoins en protéines</i>	291
	3. <i>Qualité des protéines</i>	292
	4. <i>Le soja et le lait: Info ou Intox</i>	296
	5. <i>Point sur le gluten</i>	298
	<b>c. Les lipides</b>	299
	1. <i>Les différents types de lipides</i>	299
	2. <i>Les huiles végétales</i>	302
	3. <i>Le cholestérol</i>	304
<b>2.</b>	<b>Vitamines, minéraux et antioxydants</b>	<b>305</b>
	<b>a. Les vitamines</b>	305
	<b>b. Les minéraux</b>	309
	<b>c. Les radicaux libres et les antioxydants</b>	313
<b>3.</b>	<b>L'équilibre acido-basique</b>	<b>314</b>



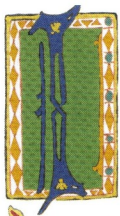
<b>4.</b>	<b>L'activité physique et sportive</b>	<b>315</b>
a.	Intérêts	315
b.	Que faire ?	315
c.	La dangerosité du sport	317
d.	Suppléments	318
e.	Gérer finement une phase de perte de masse grasse jusqu'à une « sèche » modérée	321
<b>5.</b>	<b>Femmes enceintes</b>	<b>324</b>
a.	Spécificités alimentaires	324
	1. La gestion de l'augmentation de la masse corporelle	324
	2. Certaines habitudes alimentaires à éviter	326
b.	Activités physiques et sportives	326
c.	Complémentation	327
<b>6.</b>	<b>Les besoins caloriques des enfants</b>	<b>328</b>
<b>7.</b>	<b>L'alcool</b>	<b>329</b>
<b>8.</b>	<b>Effets du régime sur le corps</b>	<b>330</b>

<b>Documentation</b> - Références bibliographiques	<b>331</b>
--	------------






Le souci diététique



Introspection





En deux siècles, la démocratisation de nos sociétés et l'autonomisation des individus qui s'en est suivie ont ouvert la porte à la très récente révolution de l'identité, celle de l'épanouissement personnel. Il est devenu possible de se soucier de soi, en utilisant des outils adaptés, en consommant de quoi satisfaire nos désirs.

La diététique fait partie des ces outils. Elle permet de répondre à nos désirs, d'esthétique, de bien-être et de performance. Elle se définit comme la maîtrise objective de son alimentation en vue de manger ce qui est bon pour soi, ce qui est sain. En ordonnant notre alimentation, elle nous libère des conséquences malheureuses de l'inadaptation à nos besoins nutritionnels et nous donne ainsi du pouvoir sur le monde.

Le souci diététique dépasse l'outil, il l'utilise en l'associant aux fantasmes que nous construisons au sujet de notre identité. Il naît lorsque l'on se met à penser à ce qui peut ou doit être bon pour soi, au-delà de l'alimentation. En s'interrogeant sur l'alimentation qui sera la plus en adéquation avec notre vision du monde et la place que nous y occupons, on fait bien plus que vouloir manger d'une manière saine. Se soucier de diététique, c'est s'interroger sur le sens de sa vie.

La gestion de notre alimentation participe ainsi à la définition de soi, à la constitution de l'image de soi, pour soi et pour les autres. Explorer, par la pensée, notre rapport à l'alimentation et plus particulièrement à la diététique, devient une condition de notre épanouissement. La réflexion permet de mieux définir notre relation au monde et, par là-même, de l'optimiser.

Si penser la diététique est une des conditions de notre épanouissement, il est cependant tout à fait possible de l'éviter. L'absence de souci diététique peut être le fruit de l'ignorance des services qu'une alimentation maîtrisée peut rendre, issue d'un conditionnement social. On retrouve également cette absence lorsque les lourds fardeaux que sont l'exigence sociale moderne d'adaptation permanente et le questionnement existentiel non résolu, sont si prégnants et inacceptables qu'il s'avère préférable de fuir.

La compréhension de ces phénomènes permettra de constituer une voie propre, un cheminement personnel libérateur.





# 1. Le rapport à l'alimentation

## a. Histoire

**Le souci diététique commence dans l'Antiquité** avec le souci de sa santé. Au-delà de la simple visée thérapeutique ponctuelle, la diététique est un ensemble de prescriptions alimentaires à suivre au quotidien pour être en bonne santé. Elle est issue d'une prise de conscience : il fallait découvrir une manière de s'alimenter susceptible d'aider à conserver ou retrouver la santé.

Lorsque l'homme a commencé à prendre du pouvoir sur le monde, avec un développement conjoint de sa réflexivité, le souci diététique a pu apparaître.

Ne plus subir, trouver un mode de vie qui permette d'apprécier la vie, de la mettre à son service : **la naissance de la philosophie et celle de la diététique semblent consubstantielles**. L'homme a cherché un mode d'alimentation lui permettant d'être mieux dans le monde.

D'autre part, les régimes spéciaux des athlètes grecs montrent que l'orientation de la diététique se fait également en direction de la performance.

On se soucie de soi, de plaire au monde et aux dieux en cherchant à ce que le monde et les dieux nous offrent la victoire (sur la maladie et la mort, sur les autres hommes).

**Ce souci diététique originel a changé de forme en se démocratisant**, suivant en cela l'évolution de nos sociétés. La place prépondérante qu'occupe la diététique aujourd'hui est directement liée à ce que l'on appelle la révolution de l'identité. Le développement progressif, à travers les siècles, de l'autonomie de l'individu et de l'importance qu'il se donne à lui-même a produit, tout récemment, un homme nouveau.

Pendant des millénaires, les individus n'ont pas été en mesure de « se réaliser ». Ils étaient soumis à un destin, dépendant de leur lieu de naissance, de leur milieu social et de la profession exercée par les parents. Un fils d'agriculteur devenait la plupart du temps agriculteur, un commerçant devenait commerçant, etc.

Un individu ne se demandait généralement pas qui il était, la réponse étant apportée, *a priori*, par son environnement et des contraintes gérables seulement par la soumission à un ordre semblant immuable.

Aujourd'hui, définir son identité, répondre à la question « qui suis-je ? », c'est agir afin de se faire sa propre histoire au lieu de s'inscrire dans une histoire.

Il ne s'agit pas de « s'inscrire dans l'Histoire », ce qui n'est possible que pour les individus d'exception, mais d'inscrire son histoire dans son temps, d'exister par la réussite d'un projet de vie où l'on aura été acteur/réalisateur du sens de sa vie. Dans le monde moderne, l'individu n'est plus seulement soumis à des rôles imposés. Le sens n'est plus produit par un ordre immuable, nous devons le produire.

Le processus identitaire est lié à la contrainte de donner un sens à sa vie, quand celui-ci n'est plus donné « d'en haut ». L'identité se résume à la production de sens. Il s'agit de se sentir être un « moi » profondément différent des autres, stable, ou qui aspire à la stabilité.

Pour que chacun ait droit à son histoire, il a fallu que des modifications sociales importantes aient lieu afin que la notion d'un individu unique, créatif et responsable, puisse apparaître.

À l'époque des Lumières (xviii<sup>e</sup> siècle), on voit apparaître un changement majeur : jusque-là, l'individu s'inscrivait dans une structure englobante dont le sens était donné par Dieu. Ce qui signifie que la raison suprême était Dieu. Toute question obtenait sa réponse en Dieu.

Le bouleversement philosophique des lumières fait éclater cette totalité englobante en remplaçant Dieu par la Raison.

L'idée se fait jour qu'il faut « raisonner », faire exercice de sa raison plutôt que se fier exclusivement, pour la compréhension du monde, à une interprétation du message divin se concluant inévitablement dans l'acceptation, la soumission.

Le devoir de raison introduit l'idée d'un homme nouvellement responsable, toujours responsable devant Dieu, mais aussi maintenant responsable de lui-même devant lui-même. Le monde est ce que l'homme en fera. L'idée de la soumission au monde est progressivement remplacée par l'idée d'une possible possession du monde.

Les bouleversements économiques du xix<sup>e</sup> siècle, à l'heure du développement des États-nations, produisent un nouveau rapport entre le pouvoir et les individus. Il s'agit d'être en mesure de suivre les individus à travers leurs déplacements, de les identifier, de les reconnaître. L'État assigne, à chacun, une identité.

La généralisation de l'école, qui a pour mission de former un individu plus autonome, plus capable de se gérer lui-même, introduit dans les familles un savoir différent, qui bien que complétant le savoir traditionnel, entre également en contradiction avec lui.

D'autre part, la naissance de la photographie et la généralisation des miroirs rendent le regard sur soi différent et plus accentué. L'individu apprend à se concevoir différemment, à se donner une valeur qu'il ne lui était pas possible d'envisager jusque-là.

Le xx<sup>e</sup> siècle a confirmé ce mouvement en l'amplifiant. La création par l'État des identités et la construction des individus par l'éducation ont conduit à une recherche d'autonomie débouchant sur la quête actuelle de l'identité, de l'accomplissement de soi.

Le développement technologique avec ses conséquences (dont la faillite partielle du mythe du progrès), le développement économique mondial, dessinent un univers instable. Il faut s'adapter rapidement, et en permanence, à cet univers et, pour cela, il faut des individus éduqués, autonomes et combattifs.

À partir des années 60, nous entrons dans la société de consommation, c'est-à-dire dans une société d'abondance permettant aux individus, par la possession d'objets, de se définir plus singulièrement, de se donner davantage de valeur. L'individu fait un lien, consciemment ou non, entre la démocratie, l'autonomie et la jouissance d'être soi.

Mais, dès la fin des années 70, le développement de plus en plus marqué de l'autonomie individuelle fait que posséder ne suffit plus. Le souci de soi, qui recherchait son accomplissement dans la consommation, s'est modifié : il ne s'agit plus seulement de se « gaver » en consommant, mais d'agir. On cesse de vouloir seulement regarder des élites (du sport, du spectacle, de la politique) vivre, d'être spectateur de leur différence, de leur réussite. On veut être acteur de sa propre vie. Le mouvement vient de soi.

**La valeur d'un individu se définit non plus par ce qu'il possède, mais par ce qu'il est, et donc par ce qu'il fait pour être.**

**S'occuper de soi devient une qualité alors que c'était vu autrefois comme une faiblesse, surtout chez les hommes.**

Depuis les années 80, l'individu est passé du statut de consommateur à celui d'acteur. Il consomme des outils pour agir, pour entrer en relation. Il se définit bien moins par les objets qu'il possède que par sa capacité à communiquer. L'informatique et Internet en sont des exemples.

De même, la notion d'égalité a évolué. Jusqu'aux années 80, il s'agissait de protéger les individus autant que possible afin de réduire les inégalités. À partir de là, corrélativement à une montée en puissance de l'autonomie et de la recherche de soi, l'idée que l'égalité pouvait se construire dans une prise de risque s'est imposée. Prendre des risques, socialement, professionnellement, c'est espérer pouvoir gagner. Il peut y avoir une issue heureuse à la prise de risque, car la place qu'a chacun dans la société n'est pas immuable. Il est possible de se faire sa place. L'individu est donc, potentiellement, en mesure de pouvoir prendre une place égale à d'autres dans le grand jeu de la concurrence généralisée.

### L'égalité est vue comme la possibilité, pour tous, de réussir.

Si pouvoir être quelqu'un c'est pouvoir obtenir quelque chose. Si l'on est ce que l'on devient, alors la prise de risques inévitable pour y parvenir engendre un stress considérable et l'alimentation devient un outil indispensable. Il faut savoir quoi manger pour être performant. Il faut savoir récupérer physiquement de l'effort accompli quotidiennement dans le but de se réaliser, de s'épanouir.

De plus, la place (statut professionnel, relationnel, amoureux) que nous pouvons obtenir dépend souvent de notre aspect physique et de notre forme. Il s'agit de bien présenter, d'être « aux normes ». La réponse adaptée aux besoins naturels et sociaux du corps permet de restaurer, de maintenir et d'augmenter l'estime de soi. Une esthétique corporelle attrayante sera plus à même de nous procurer les nombreuses satisfactions dont nous avons besoin pour nous sentir exister pleinement, notamment des satisfactions sexuelles.

Dans une société de compétition généralisée, où le sport est vu comme un modèle, il s'agit alors de prendre soin de son corps comme un sportif (un athlète) pour le rendre performant, pour toujours être en mesure de vaincre.

Il s'agit d'être un athlète du quotidien.

La diététique sera donc un outil privilégié pour autoriser et optimiser la performance.





## b. Liberté

Contrôler les modifications de son apparence corporelle, préserver sa santé, augmenter sa forme, c'est gagner considérablement en pouvoir sur soi-même et sur le monde. La diététique accroît notre autonomie et notre sentiment de liberté. Nous sommes, grâce à elle, moins dépendant de notre environnement, moins en situation de subir, d'être contraint de nous soumettre à l'arbitraire du monde.

À l'heure où l'autonomie des individus a atteint un niveau inégalé dans l'histoire, la question de l'adoption de la diététique devient donc centrale. C'est un outil de libération supérieur, après des gains en termes politiques, ou issus du progrès technologique.

Le souci de soi place le souci diététique au centre de nos préoccupations dès lors que l'on a compris quel était son pouvoir.

### L'homme qui construit sa liberté cherchera à manger mieux.

Il considèrera que la diététique participe à la satisfaction de son désir d'ordonner le monde et sa personne. Pour se sentir bien, pour faire évoluer positivement sa maîtrise dans le monde, l'individu doit multiplier ses choix et donc multiplier ses relations, aux savoirs, aux choses, aux autres. Il lui faut trouver des solutions, rapidement, aux multiples défis de la vie. Il se construit alors comme un individu « à solutions multiples », stockant en lui les réponses qui lui semblent adaptées. Il se projette dans l'avenir, il se pense.

Tout être humain cherche à lutter contre le désordre extérieur et intérieur, il lutte pour la cohérence dès lors que sa survie est assurée. La création d'ordre nous rend donc plus libre.

Créer de l'ordre, c'est manifester son pouvoir, c'est le prouver, c'est augmenter son sentiment de contrôle sur le monde. Savoir ordonner les relations de son corps avec le monde procure un sentiment de satisfaction important.

Nous passons des années à construire un semblant d'ordre à partir du chaos que nous offre notre environnement. Nous mettons celui-ci en forme, en fiches. Nous construisons une image stable du monde, basée sur des certitudes invérifiables, des axiomes imposés

parfois aux autres, des échelles de valeurs subjectives afin de se sentir à l'aise, afin de diminuer l'angoisse devant le hasard et la nécessité.

L'angoisse naît lorsque l'on se retrouve dans une situation qui nous échappe et dont la gestion demande de nouveaux et longs apprentissages. Lorsque la cohérence que nous avons donnée à l'univers se brise, conjointement à une perte de sens, nous sommes désespérés. Il nous faut reprendre le contrôle, redonner du sens, stocker de nouvelles solutions, apporter les bonnes réponses.

Moins un individu a l'impression de contrôler des aspects essentiels de son environnement et de sa relation au monde, plus il risque de sombrer dans la dépression. L'individu cherche moins le vrai que le sens.

Autrefois, le sens était donné par des structures englobantes qui nous disaient qui nous étions et ce que nous devons faire. La lutte contre le désordre était facilitée par ces structures ordonnant globalement le monde (l'État, la religion).

Aujourd'hui, l'objectif ultime n'est pas d'adhérer à un système, de s'y fondre, mais de se conquérir soi-même. Non pas conquérir un Soi défini par avance, mais se conquérir au travers d'un processus, c'est-à-dire se construire de manière victorieuse. La seule preuve à nos yeux de cette conquête réussie, de cet accomplissement de soi, c'est le rapport entre la satisfaction et l'insatisfaction générées par notre avancée dans la vie. Si ce rapport est très largement positif, alors nous nous sommes trouvé, nous nous sommes conquis.

Puisque l'identité est un processus, une construction, seule la victoire (la satisfaction) est synonyme d'accomplissement. Il s'agit d'obtenir de petites et de grandes victoires pour donner du sens à sa vie, pour créer positivement son identité, pour créer donc une image de soi solide et satisfaisante.

Il est alors tout à fait compréhensible que nos sociétés génèrent une mythologie de la victoire au travers notamment de l'engouement pour le spectacle sportif, puisqu'il s'agit pour chacun de monter sur son podium subjectif à travers la quête et l'obtention des multiples podiums érigés par la société.

Vaincre, c'est montrer à tous les acteurs nous environnant (dont soi-même) que l'on a su maîtriser un moment de sa propre histoire. On se crée soi-même en créant sa propre histoire, on fait l'expérience du sentiment de liberté, qui n'est autre que l'adéquation ponctuelle avec soi-même et avec le monde, par le biais d'une victoire.

Vaincre, c'est se libérer. C'est donc intégrer, consciemment ou non, l'idée d'un avenir qui n'est pas un destin, qui n'est pas écrit, qui n'est pas subi.

La défaite est tout l'inverse. Elle transforme à nos yeux, aux yeux des autres, notre vie en une soumission aux événements, en un destin, subi, écrit.

Si la victoire nous libère. la défaite nous emprisonne.

La moindre victoire sur soi est donc à considérer.

Dans ce cadre, où l'on se projette sur le long terme, la diététique revêt une importance toute particulière, puisqu'elle permet de « durer », donc de multiplier les chances de pouvoir devenir soi (gagner, accomplir des rêves).

L'homme d'aujourd'hui est semblable à une entreprise. Il doit savoir se construire, se vendre, s'entretenir. Le sport est pour lui un moyen de repousser ses limites, d'apprendre à se connaître, à mieux se gérer. C'est aussi un outil pour évacuer le stress et optimiser sa santé qui est vue comme un capital dont dépend la survie de cette micro-entreprise.

Le sport permettant de se construire sous de nombreux angles, il est moins vu comme une contrainte que comme un outil de libération. Il en est de même pour la diététique qui permet elle-aussi de se libérer du « poids du monde » (être construit malgré soi par des contraintes internes et externes). Il s'agit de se délivrer du poids du corps pour prendre finalement sa vie en mains.

**Le savoir libère.**

**Savoir se modifier soi-même libère.**

Celui qui ne sélectionne ses aliments qu'en fonction de la facilité qu'il a à se les procurer et à les préparer abdique donc d'une partie de son potentiel d'autonomie et revient paradoxalement, puisqu'il utilise des moyens technologiques avancés, à une époque très ancienne où l'homme était encore chasseur-cueilleur, consommant ce qui lui était le plus accessible.

Se satisfaire de plats préparés, réchauffés au micro-ondes, ce n'est pas seulement gommer le souci diététique, c'est, en faisant abstraction de tous les savoirs à notre portée pour contrôler son alimentation, enterrer la possibilité de se préserver et de se réaliser.

C'est perdre sa liberté en voulant s'économiser, puisque l'on se soumet à un ordre qui ne pourra nous servir que par chance. C'est rester dépendant de l'arbitraire du monde.

Le chasseur-cueilleur se soumettait malgré lui à l'ordre du monde, alors que l'agriculteur (comme l'éleveur) a gagné en liberté en créant un ordre censé le servir.

La société de consommation, où règne l'abondance alimentaire, a été l'étape suivante.

La diététique est l'étape actuelle, ultime. Il ne s'agit plus de manger à sa faim, mais de manger mieux, de manger bien. Son pouvoir accroit le pouvoir de celui qui l'utilise, il accroit le sentiment de liberté.



## c. Identité

Nos choix alimentaires, volontaires ou non, renseignent sur notre manière d'appréhender le monde. Savoir ce que mange l'autre, où il mange, comment il mange, c'est savoir qui il est. Le régime alimentaire nous définit. Notre identité transparaît dans nos menus.

Avant la société de consommation, offrant à presque tous un choix d'aliments très variés, en quantité, notre alimentation nous définissait « par défaut » : nous mangions ce que notre milieu social avait l'habitude de consommer, génération après génération.

À partir des années 60, le choix devient vraiment possible et nous observons de multiples orientations alimentaires. En passant d'une société de pénurie ou de juste équilibre (avant les années 60) à une société d'abondance (à partir des années 60), la manière dont le régime alimentaire nous définissait a donc changé. Sur la base d'une offre alimentaire abondante et diversifiée, de multiples choix, associations, sont possibles. Aussi, la singularisation de chacun est beaucoup plus aboutie et la définition de chacun se précise bien davantage.

Ce n'est plus seulement la contrainte qui vous définit à travers votre alimentation, mais aussi vos inclinations et donc votre manière d'aborder la vie (« philosophie ») en tant, cette fois, qu'individu et non plus en tant que groupe social, comme c'était le cas autrefois.

Le souci diététique, en tant que volonté d'une alimentation singulière, révèle et précise qui nous sommes. En choisissant ses aliments, en les associant selon des combinaisons dont on a pris connaissance des effets, on définit son corps mais aussi son identité. On se démarque de ceux qui optent pour le désordre alimentaire, pour la régression à l'âge des chasseurs-cueilleurs, sans contrôle sur le devenir de leur santé, de leur apparence, de leurs performances.

La diététique est rarement objective, ce qui accroît sa capacité à définir précisément l'individu. Elle résulte d'une rencontre entre des croyances et des savoirs où il ne s'agit pas seulement de répondre aux exigences du corps, puisque l'on vise à satisfaire le corps à travers l'usage qu'on en fait, que ce soit en termes d'action ou de représentation (image de soi). La diététique est donc mise au service de nos fantasmes. Au-delà de la santé, elle vise à produire de l'efficacité, c'est-à-dire une identité qui nous satisfasse.

Elle est, à l'origine, née des préoccupations liées à la santé, mais elle a élargi son champ en y incluant des objectifs esthétiques que ce soit en termes de pure apparence ou de sculpture de soi. Elle nous aide à définir un style, une esthétique de notre propre vie.

L'objectivité de la diététique est orientée de manière à correspondre à notre vision du monde, au sens que nous voulons lui donner.

En adhérant à une diététique, nous définissons une structure, un ensemble de règles, nous cadrans notre déploiement dans le monde. Les horaires des repas, ainsi que leur nombre dans une journée, la manière dont nous nous procurons les aliments, la diversité de ces aliments, leur mode de production, leur mode de conservation, leur mode de cuisson, les rituels de passage à table, impliquent la mise en place de règles et le suivi d'autres règles.

On peut construire un mode de vie autour d'une diététique, ou construire une diététique d'après un mode de vie. Au final, en cherchant à se conformer aux nécessités de ce que nous pensons être notre nature, en fantasmant sur notre être en devenir, on mêle la recherche de soi et le déploiement de soi.

Notre manière de paraître dans le monde est largement influencée par notre orientation diététique ainsi que sa constance. Nous sommes identifiés par les autres en leur communiquant nos choix, en les leur imposant parfois. Notre volonté de suivre ou non les « codes » pour être accepté, reconnu, transparaît dans notre apparence et notre discours sur la meilleure façon de s'alimenter. Les repas rythment la socialisation, et

lorsqu'il s'agit de faire officiellement une entorse à notre diététique, ou lorsque nous décidons de la garder pour nous, notre attitude est perçue, décryptée et proposée à la validation du groupe. Il importe de savoir paraître si l'on souhaite que notre corps ne soit pas notre unique source de satisfaction.

Que nous souhaitions produire une apparence, ou que nous y soyions parvenu, le discours que nous générerons sera susceptible d'être ou de ne pas être entendu, bien ou mal entendu. Chaque espace social que nous visiterons nous assignera une identité, qui pourra s'avérer conforme à l'image que nous avons de nous-même, ou qui s'en écartera.

**Pour être, il faut paraître.** Nous existons dans le regard des autres, nous attendons leur confirmation de ce que nous pensons être notre identité. Il faut donc paraître ce que l'on est, sans provoquer le rejet. Il faut mettre en scène l'image de soi et attendre sa validation ou, si elle ne vient pas, s'inscrire dans une représentation radicalement différente, en mesure d'être acceptée sans que nous ayons le sentiment de nous perdre.

**Être, c'est donc être visible.**

Autrefois l'identité était transmise par la collectivité, le milieu social, imposée de l'extérieur: nous avions un destin. Tout était quasiment écrit par avance.

Aujourd'hui, l'individu, sommé d'être lui-même, se définit bien moins par son appartenance à un groupe que par son degré de performance dans le monde. Sa valeur réside dans son aptitude à s'accomplir, dans une construction de soi ayant pour finalité le sens et la cohérence. Ce que chacun réalise doit être vu et validé par d'autres, afin d'être considéré objectivement comme une performance. Autrement dit, l'individu ne peut être que ce qu'il paraît.

Notre identité sera d'autant plus appréciée et valorisée qu'elle sera signe d'une cohérence adaptative. En modulant notre rapport à la diététique, selon les circonstances, nous serons redéfinis à chaque fois.

Les diététiques « **ouvertes** », celles qui n'évacuent par la gastronomie, se présentant comme **joyeuses** et **rationnelles**, sont perçues comme signes d'une plus grande cohérence adaptative que les diététiques « **fermées** » (**tristes, froides, évacuant la gastronomie, intransigeantes**).

Le discours sur l'alimentation et les comportements que nous affichons à son égard sont considérés dans l'espace social, consciemment ou non, comme révélateurs ultimes de la personnalité. L'entourage va obtenir des informations sur des traits de caractère essentiels, dépassant le cadre de l'alimentation. Dans notre rapport à la diététique se dit notre capacité à négocier, à se remettre en question, à nourrir son esprit critique, à composer avec nos semblables. Ce qui est également dévoilé, c'est la place, l'importance, que l'on accorde à l'autre, ce que l'on est prêt à faire pour lui.

Moduler son souci diététique en fonction des circonstances sera considéré comme « mettre de l'eau dans son vin ». Il suffit de quelques échanges pour que l'interlocuteur sache quelle quantité d'eau vous êtes prêt à mettre dans votre vin. D'autant plus que certains individus sont fiers d'afficher leur intransigeance.

Un type d'alimentation produit un type d'homme. Toute cuisine définit un corps et une personnalité, notamment à travers l'usage social qu'il en sera fait. La diététique nous fait franchir un palier supplémentaire puisqu'elle implique une alimentation plus soigneusement choisie, en fonction de critères clairs qui sont autant de messages à l'intention des autres, et qui conditionnent nos comportements.

On est donc ce que l'on mange, non seulement de par la qualité des aliments que l'on ingère, mais aussi par les rapports que nous établissons au quotidien entre notre diététique et les contraintes sociales. Dans notre manière d'intégrer la diététique à nos relations sociales se révèle notre aptitude à la concession et au compromis.

Le souci diététique peut servir d'outil de mesure de notre degré de cohérence et de notre sens des responsabilités puisqu'il s'agit ici de commencer par soi-même. Mais sa modulation au quotidien, sa présentation, en accentuant la définition de l'image perçue par les autres, termine de construire notre identité.



## d. Réflexion

Puisque la diététique libère, définit, informe, nous ne pouvons faire l'économie d'une réflexion approfondie à son sujet. La diététique que nous suivons et celle que nous voulons adopter doivent être investies par la pensée. La relation à l'alimentation est si fondamentale qu'on ne peut voir la diététique seulement comme un outil à utiliser. La réflexion sur son usage, sur ses implications, permettra d'ajuster les contours de notre identité et peut-être même d'en redéfinir plus aisément la substance.

Penser la diététique, c'est pouvoir affiner, améliorer, justifier, l'image que nous voulons montrer aux autres et à soi-même. C'est une étape nécessaire à l'obtention de la cohérence.

Une diététique saine n'est pas la même chose qu'une diététique efficace. La santé est une seule des performances qu'une alimentation rationalisée est en mesure d'autoriser, même si elle paraît logiquement être la plus importante. L'efficacité réside dans la construction d'une identité qui soit la plus opérationnelle possible.

Par le savoir, nous allons nous éloigner des croyances infondées, néfastes ou ineptes qui étaient jusque-là les nôtres et qui nous ont peut-être fait adopter une diététique que nous croyions à tort saine, avant de découvrir *Méthode de nutrition*. Par la réflexion, nous allons optimiser ce savoir en l'inscrivant dans un projet d'efficacité globale, de perfectionnement ou de refonte de notre identité.

Nous pourrions également comprendre pourquoi, si c'est le cas, nous avons montré jusqu'ici une absence de souci diététique. Si ce n'est pas le cas, l'analyse de l'absence de souci diététique fera progresser notre regard sur les autres, améliorera nos relations, et donc notre efficacité sociale.

La diététique maîtrisée est, premièrement, une réponse aux besoins du corps. Il s'agit de découvrir l'alimentation qui s'impose à nous, celle que l'on ne peut éviter sans que notre santé soit en péril, aujourd'hui ou demain. Mais notre projet de vie demande d'élaborer celle qui conviendra le mieux non seulement à notre santé, mais aussi à notre déploiement dans le monde. Maîtriser la diététique, c'est la penser de manière à ce qu'elle s'accorde parfaitement avec nos définitions du monde, pour aujourd'hui et pour demain.



Pour penser la diététique, il faut savoir penser l'avenir, notre avenir. Il faut réfléchir au cheminement de notre identité à travers le temps. Nous ne pouvons choisir au hasard sans prendre le risque d'être trahi par notre corps, desservi par une alimentation inadéquate. Ignorer la diététique, c'est trahir son corps et donc se voir à terme trahi par lui. Penser la diététique, c'est nécessairement en venir à se former à la gestion de soi-même afin d'apprendre ce qu'il ne faut pas faire et ce qu'il faut faire, en termes d'alimentation et de vision du monde, de projets.

Il faut penser la diététique, la réconcilier avec la philosophie, la penser comme outil au service d'une idée de soi clarifiée, plutôt que de se voir défini par elle, malgré soi, en l'adoptant sans conscience. Il s'agira de définir la diététique et ses conséquences sur notre mode de vie comme outils de libération, d'échapper à l'enfermement programmé par l'adoption d'une forme d'alimentation dont les conséquences sur notre rapport au monde nous échappent.

La diététique est donc un instrument au service de l'autonomie. Elle nous libère en nous rendant plus efficace. Elle permet d'avoir accès à soi par la connaissance des contraintes qui nous fondent et nous forment. Elle autorise la naissance d'un individu nouveau, plus confiant en ses possibilités, car plus performant.

La prise en compte du souci diététique est l'introduction d'ordre dans le chaos, une révolte douce contre l'environnement dont les multiples pressions peuvent nous pousser, malgré nous, souvent par ignorance, à la destruction de notre être.

Jusqu'à la fin des années 70, la recherche d'autonomie a été vécue comme une résistance à un système dont les ordres venaient d'en haut. Aujourd'hui, elle renvoie au contraire aux démarches nécessaires à notre intégration au sein du système. Elle résume, par son simple énoncé, l'attitude obligatoire pour espérer se faire sa place. Dire qu'un individu est autonome, c'est le valoriser.

Puisqu'être c'est paraître, il nous faut être dans le système pour bénéficier du regard des autres qui nous aide à nous constituer. Il faut être dans le système afin de faire sa place dans le jeu de la concurrence entre individus. Car chacun veut exister, s'épanouir, présenter une identité validée par ses semblables. Pour obtenir cette validation au sein des échanges relationnels, une adaptation de tous les instants est exigée. Il faut séduire,

ne pas décevoir. Seule la constitution progressive de notre autonomie permet cette adaptation permanente.

Dès lors que l'on peut dire sans conteste que l'autonomie s'obtient par la connaissance, il s'avérera indispensable de s'informer et de penser les informations reçues pour les faire siennes.

Être et devenir soi-même est une aventure aléatoire en terrain inconnu, chaque jour demandant une réadaptation. C'est une compétition sportive de tous les instants qui peut être grisante, mais qui est aussi épuisante.

On doit alors gérer sa récupération avec le même souci de performance que ses tentatives pour avancer dans un monde de compétition généralisée. Nous devons penser à organiser des plages de retrait du monde, de repos, afin d'évacuer le stress et pouvoir durer. Une diététique bien pensée participera tout autant à nos efforts qu'à notre reconstruction.

### **Il s'agit de se penser soi-même comme un processus.**

Adopter une diététique, c'est nécessairement décider de la manière dont on va utiliser son argent, dont on va organiser l'espace de la cuisine, dont on va organiser son emploi du temps. Faire son marché demande une organisation autre que celle consistant à se rendre régulièrement en grande surface pour acheter la totalité des aliments que nous consommons. Notre diététique aura un impact sur la manière d'entrer en relation avec les autres, ne serait-ce qu'au travers des invitations à dîner. Et manger bio est autant un acte politique qu'un choix ayant pour objet la préservation de soi.

Est-ce que notre rapport à la diététique, une fois clarifié, nous rapproche d'une vie bonne ?

Est-ce que les conséquences de notre choix, dans leurs multiples aspects, rendent un écho positif à la conception que nous nous faisons du monde et de la manière dont nous devons nous y déployer ?

Penser la diététique, c'est associer sagesses et savoirs, idéal et contraintes, désirs et besoins dans une tentative de conciliation singulière, la nôtre et seulement la nôtre.

Un mode d'alimentation ascétique, évacuant l'importance du goût, du plaisir de manger, peut faire atteindre certains objectifs (santé, esthétique corporelle) tout en atrophiant progressivement notre plaisir de vivre, notre dynamisme, en éliminant les joies procurées par la confrontation à l'inattendu, le plaisir de la découverte, notre monde

étant alors régi par l'obsession du contrôle. Une obsession qui peut gravement porter atteinte à nos relations aux autres. L'attention qu'on leur portera étant en effet soumise à l'importance qu'ils accorderont à notre obsession. Disparaît alors toute possibilité de relations égalitaires, de partage, puisque dans un souci de ne pas rompre notre contrôle, nous préférons fuir l'autre s'il ne se soumet pas à nos exigences diététiques et donc à notre conception du monde.

L'oubli ou le refus de la gastronomie, l'oubli ou le refus de l'aliment en tant que source de plaisir, voire de jouissance, témoignent d'une atrophie du désir, d'une dévitalisation de l'âme. Le refus du corps, l'obsession de son contrôle, dont la nature morbide est révélée par l'anorexie, une de leurs manifestations courantes, s'inscrivent comme fondations de cet ordre bien souvent rationalisé où le plaisir est dissocié de l'alimentation. Un beau corps sans gastronomie, c'est une machine froide, semblant comme inhabitée.

L'obsession mécanique s'étend généralement à tous les éléments composant la vie de l'individu où le seul plaisir admissible est celui du contrôle, avec parfois son corollaire apparemment paradoxal, l'excès jusqu'à la nausée (la perte de contrôle).

*Sommes-nous capables de construire une diététique qui enferme ? Sommes-nous prêts, pour des résultats esthétiques, à nous exclure progressivement de nous-mêmes ?*

Si ce n'est pas le cas, tournons un regard appuyé vers la gastronomie diététique, qui peut être présentée comme l'art au service de la nécessité la plus vitale.



## 2. L'absence de souci diététique

### a. L'ignorance

Penser la diététique s'avère donc indispensable. Il ne s'agit pas d'adopter une alimentation, aussi rationnelle et savante soit-elle, sans conscience. Les erreurs de trajectoire pourraient être regrettables.

Mais, si c'est indispensable, c'est aussi tout à fait évitable. On peut évacuer le souci diététique et même ne l'avoir jamais rencontré.

La quête première de l'homme, dès lors qu'il a pu construire une adaptation à l'environnement qui soit favorable à sa survie, est celle du sens. Nous avons besoin de comprendre le monde et d'être compris par lui. Pour cela, il importe d'ordonner le monde, et la relation au groupe permet d'obtenir un éventail important de significations déjà construites, avant même de tenter l'aventure d'une quête personnelle.

Une structure sociale forte, encadrant totalement l'individu, et où le sens est donné « d'en haut » pourvoit ainsi à notre besoin de sécurité existentielle.

La très récente révolution de l'identité, exigeant de chacun qu'il crée personnellement du sens, a pu nous faire perdre de vue que, pendant des millénaires, la société a fourni un sens global, répondant *a priori* aux questions existentielles et les interdisant dans un même mouvement.

Il n'est pas besoin de se rendre du côté des cultures orientales pour y observer un accomplissement de l'individu se réalisant dans l'écrasement du moi, de l'ego.

Nos sociétés occidentales ont jusqu'à très récemment prôné une fusion dans le groupe, une inscription dans le fil des générations en évacuant toute quête de l'identité. Sans aller jusqu'au retrait du monde, il s'agissait néanmoins d'opérer un retrait de soi ou de s'en interdire l'entrée. Le souci de soi, vu comme un péché d'orgueil, devait être modéré, réduit au minimum. Les préoccupations acceptables étant le salut de l'âme et la santé.

La place pour une esthétique, qu'elle soit corporelle ou plus globalement stylisation de l'existence, c'est-à-dire une manière singulière d'exprimer sa trajectoire de vie, était inexistante.

La fondation de l'esthétique personnelle est difficilement réalisable quand le corps, incompris, est essentiellement vu comme incontrôlable. Il est fragile, inquiétant, altérable; et donc fuit et méprisé. Quand nous ne savons pas agir sur le corps, quand nous n'avons pas les moyens technologiques et les connaissances méthodologiques pour le façonner à notre guise, pour le renforcer, pour le rendre moins sensible aux maladies, les options envisageables sont réduites. On peut se réfugier dans l'ascèse, vouloir purifier son corps, considérer que la sagesse est le fruit d'un mépris conscient, élaboré, rationalisé, du corps. On peut aussi le fuir. Il s'agit là non plus d'ascèse, mais d'une négation de la réalité corporelle, de ses nécessités.

Écouter son corps, c'est lui être soumis. C'est s'incliner devant les nécessités biologiques. C'est aussi accepter d'être victime du stress, de l'anxiété, générés par la crainte de ne pouvoir servir adéquatement ce maître exigeant. Accepter de regarder son corps, de l'écouter, c'est entrer dans un univers contraignant où il faut agir et s'informer, s'informer puis agir, sans cesse. Il devient impératif de se former à la gestion de soi-même. Quand les connaissances permettant de contrôler le corps existent, on peut craindre de devenir esclave de la réalité en répondant au souci de soi. Quand elles n'existent pas, le souci de son corps devient un fardeau d'un poids si lourd que le mépris et l'ascèse prennent tout leur sens.

L'ignorance des outils permettant de servir le corps lui ôte sa valeur, la transférant à l'âme. Dans ces conditions, le souci diététique n'est pas possible. S'il est concevable d'élaborer une alimentation propre à rétablir la santé de l'individu en cas de maladie, les limites du savoir sur le fonctionnement du corps excluent d'emblée l'étape suivante qui est de se parfaire à l'aide de l'alimentation. Aussi, la pensée qui s'est imposée à nos sociétés depuis l'Antiquité est celle d'un rejet du corps.

Comme l'individu construit sa spécificité en revendiquant des appartenances, il invite par là-même au maintien et au développement d'entités collectives, de visions collectives, c'est-à-dire de structures englobantes pourvoyeuses de sens. Soucieux de donner un sens à sa vie, l'individu s'y intègre, les faisant revivre, leur donnant un sens plus actuel. Si ces structures englobantes n'entretiennent pas de rapport avec le souci diététique, l'individu s'en éloignera également.

Lorsque l'individu contemporain, se pensant libéré de la tradition, investit des structures anciennes, généralement exotiques, dans le but de bénéficier de ce confort qui est d'avoir un sens prédéfini, il écarte la diététique moderne, sans même en avoir conscience. Les habitudes alimentaires qu'il adopte conjointement, issues du milieu culturel qu'il a rejoint, et qu'il qualifie parfois de diététiques, sont très éloignées du souci diététique puisqu'elles sont déjà données, dogmatiques, impersonnelles, et exigent une adoption sans adaptation.

L'ignorance moderne du souci diététique peut donc provenir d'une éducation, d'une imprégnation de nos consciences par les pensées dominantes acceptées socialement depuis des millénaires, ou d'un retour à celles-ci, qu'elles soient occidentales ou exotiques.

L'injonction moderne d'être soi, de devenir quelqu'un, se situe à l'exact opposé des injonctions du passé. De nos jours, il s'agit de paraître, d'agir, de signifier aux autres et à soi-même notre identité. Lorsque l'individu revendique des appartenances, il le fait généralement en composant un patchwork de références entièrement personnalisé. L'individu peut tout à fait, dans ce cadre, ignorer le souci diététique, soit parce qu'une de ses références culturelles fondamentales, comme nous l'avons vu, propose déjà ses codes alimentaires, soit parce qu'il manque de ressources pour avoir accès à l'idée même de diététique et à ses savoirs.

Une focalisation exclusive sur la réussite professionnelle, favorisant l'oubli de la santé, un manque de temps, un parcours culturel ne permettant pas la connaissance des moyens de se gouverner soi-même, sont les raisons que l'on retrouve dans l'absence de souci diététique. Le manque de ressources pour s'inventer des « Soi » différents est une barrière évidente. Nous avons besoin d'argent, de relations, de savoirs dont la fonction est de développer l'estime de soi. En manquer peut conduire à évacuer, par ignorance, le souci diététique. L'estime de soi est l'énergie nécessaire à l'action. Il en faut suffisamment pour se considérer de telle manière que l'on aura envie d'agir sur soi. Une éducation ou des événements traumatiques ayant brisé un enfant peuvent avoir condamné les accès à une conception positive de lui-même, de sa valeur. Il se tiendra à l'écart de ce qui pourrait lui faire du bien, considérant inconsciemment qu'il ne le mérite pas. Il plébiscitera, malgré lui, l'insatisfaction.

L'adulte réagit de même. Toute remise en question de sa valeur peut parasiter ou même paralyser son action en étant à l'origine d'une perte de sens.

Grâce à des expériences nouvelles, des divertissements, l'assouvissement de désirs et fantasmes, une image de soi largement positive peut être construite, maintenue ou restaurée. Sans amour de soi, l'idée d'un usage optimisé du corps n'est pas envisageable. Avec l'amour de soi, cette idée apparaît, mais elle peut aussi être évacuée, simplement par manque de temps ou d'énergie.

Si nous avons argent, relations, savoirs et temps, si l'estime de soi est régulièrement restaurée, le temps pour s'occuper de soi est parfois une contrainte irréductible. Ce qui va nous manquer, ce sont des méthodes, c'est-à-dire des outils capables de nous prendre en charge jusqu'à l'obtention du but final, en un minimum de temps. Ceci progressivement, sans nous étouffer.

La société actuelle exige de l'individu le gouvernement de soi, sans lui donner les moyens pour y parvenir. Contraint de s'affairer en tous sens, de courir interminablement, l'individu moderne doit ajuster ses priorités en fonction du temps disponible et il devient, par là même, parfois aveugle à ce qui pourrait lui faire du bien. La réussite professionnelle, lorsqu'elle accapare presque toutes nos forces, peut effacer de notre esprit le moindre embryon de prise de conscience des besoins du corps. Les méthodes sont donc l'avenir d'une société où l'on demande de plus en plus à chacun d'être compétent en de nombreux domaines, alors qu'il est impossible d'être un spécialiste... en tout.



## b. Le refus

L'exigence sociale moderne d'adaptation permanente, la course effrénée à la maîtrise et à la multiplication des compétences, sont de lourds fardeaux qu'il est tentant de repousser, voire même de fuir. Le stress inévitable accompagnant la possibilité d'épanouissement personnel peut s'avérer être un prix trop lourd à payer. La recherche d'un abri sera alors préférée à la quête de soi. Le refus d'entrer dans le jeu social contemporain est prononcé.

L'être social contemporain, son imaginaire, est semblable à celui de la compétition sportive. Il fait de chaque individu un athlète qui doit non seulement s'élever, vaincre, mais aussi réaliser un exploit, c'est-à-dire une aventure humaine singulière, reflet de l'unicité de l'individu, de sa subjectivité. Il ne s'agit pas seulement de vaincre, car les victoires sont légions, il faut que notre victoire raconte notre histoire.

Chacun devient un héros pour lui-même, un héros dont l'objectif est d'échapper à tout destin en se construisant une trajectoire unique. Si autrefois chacun devait rester à sa place, il s'agit désormais de se construire une place, mais une place se définissant comme un processus, non pas une place acquise définitivement (ce serait un destin) mais une place dont les caractéristiques se modulent au gré des contraintes de l'existence et des désirs de l'individu.

Réussir, dans notre monde actuel, c'est dessiner sa propre trajectoire, développer son unicité en agissant, ne pas subir. C'est développer un modèle qui nous est propre, dans une société où rien ne s'oppose à ce que nous soyons différents, bien au contraire. Le problème essentiel est que le déploiement de notre différence se fait dans un climat de concurrence massive puisque l'autre a le même devoir d'être différent que nous, la même obligation.

Il est donc, paradoxalement, beaucoup plus difficile d'être différent dans un monde où tout le monde a le droit de l'être, que dans un monde régi par un pouvoir central implacable qui interdirait le droit à la différence. C'est pourquoi certains perçoivent la transformation de soi, vers soi, comme un lourd fardeau.



La rébellion adolescente invectivant une société normative nivelant les individus et les empêchant d'être eux-mêmes, que l'on retrouve dans certaines chansons populaires (et sur internet), est une fantaisie qui permet de faire l'économie d'une vraie réflexion ; et d'éviter, au moins provisoirement, d'avoir à porter le pesant fardeau du développement personnel. Si l'on veut transformer l'espace social, le rendre plus juste, l'application mise dans la transformation de soi sera déterminante. Il s'agit de démontrer son sens des responsabilités en commençant par soi-même. Il faut être crédible.

Il est plus aisé de se rebeller contre un ordre social perçu comme injuste que de s'avouer que la transformation du monde commence par soi-même. L'effort est dans le fait de se porter soi-même, de se faire grandir, d'apprendre à se gouverner... et d'exister en tant que personne, en tant qu'identité, dans un monde où tout le monde a la liberté et le devoir de le faire.

La société nous déclare « entrepreneur de notre propre vie » et nous devons composer avec cette définition *a priori* de l'individu. Nous devons appliquer le modèle de l'entreprise à tous les aspects de notre vie. C'est un modèle de recherche de performance : l'entreprise doit exister au premier plan, s'imposer, gagner.

L'athlète du quotidien a fort à faire, il doit s'accomplir professionnellement, socialement et personnellement. Et ces trois modalités de l'épanouissement individuel sont très profondément imbriquées. Réussir aujourd'hui, c'est se réaliser intimement au travers de la réussite publique. On se conquiert soi-même en conquérant le monde. Aussi, notre cheminement dans la vie s'accompagne nécessairement d'une tension permanente, d'une pression formidablement anxiogène. L'obligation de réussir, d'être soi à travers des victoires quotidiennes, s'accompagne de la crainte. Une société de prise de risques, qui permet l'accomplissement de l'individu, possède une face cachée : la peur, les souffrances muettes, celles que l'on tait par crainte de se dévaloriser auprès des autres. L'exigence physique et psychologique est telle qu'elle peut mener à la destruction rapide de l'individu.

Réussir ou être détruit en cherchant à réussir, voici l'ambivalence d'un projet social qui peut conduire pour nombre d'entre nous à tenter par tous les moyens d'éviter de monter sur le ring. Devenir un athlète de la vie, un compétiteur au quotidien, c'est excitant mais aussi risqué : on risque de perdre, on risque d'être humilié, déconsidéré. Cela peut faire très peur.

Nous vivons dans une société où la concurrence généralisée s'accompagne de dépression généralisée. La société nous impose de réussir, de construire notre identité par l'autonomie et la prise de risques, mais nous manquons de méthodes pour y parvenir. L'individu manque d'outils pour se gouverner lui-même.

Il se perd alors dans une quête effrénée et compulsive de l'identité, il s'affaiblit, se vide et la dépression s'installe.

Un échec ayant causé une dépression, ou une prise de conscience portant sur les conséquences néfastes de l'entrée dans le jeu social peuvent générer un retrait prudent et effrayé des abords du ring.

*Face à la croyance selon laquelle il faut se battre, monter sur le ring pour devenir quelqu'un afin d'être réellement soi-même, l'individu peut accepter, refuser tout net ou se composer une voie moyenne.*

S'il accepte, sa transformation en athlète du quotidien lui fera entrevoir qu'il doit manger de manière performante pour espérer être performant. Nourritures et performances deviennent liées, associées. On vise un corps esthétique, athlétique, dynamique et la meilleure santé possible. La diététique, l'art de bien manger, sera nécessairement un des éléments de la réussite. Il s'agit là aussi de développer un modèle qui nous est propre, une manière de manger qui nous convient et qui régénère et accroît nos forces, toujours dans le but de cette réussite globale. Être l'entrepreneur de sa propre vie implique d'être l'entrepreneur de son alimentation, de la contrôler, de la maîtriser.

S'il refuse, il évacuera simultanément une conception de l'alimentation dont l'élaboration est subordonnée à la recherche de performance. La quête de soi introduit dans les choix alimentaires la pensée des conséquences. Ceux qui se tiennent à l'écart du combat social, du projet d'être en étant un vainqueur, le maître de sa trajectoire de vie, plaideront généralement pour une approche plus légère de l'alimentation. À quoi bon s'occuper de ce que l'on met dans le moteur (le ventre) si l'on ne veut ou ne peut pas avancer ?

*En refusant le jeu social, la quête anxiogène de soi, on refuse l'alimentation-performance, la diététique.*



## c. La naïveté

Que l'on accepte ou non le jeu social, nous serons façonnés par la qualité et la quantité des réponses données aux multiples sollicitations de notre environnement. De la forme originelle, construite dans l'enfance sans notre participation consciente, d'autres formes naissent, déterminées à la fois par le parcours qui aura déjà été fait et par l'orientation de notre trajectoire de vie contenue dans nos réponses. L'individu est produit par son histoire et il la produit dans le même mouvement.

Il n'est pas libre et, moins il rationalise, moins il est en mesure de produire une histoire ouverte, c'est-à-dire une histoire comprenant de multiples embranchements possibles à chaque carrefour rencontré dans sa vie. Ne pas penser son avenir, ne pas faire de prospective quant à la valeur des réponses données, c'est prendre le risque de produire des réponses inadaptées, et peut-être même des réponses de plus en plus inadaptées, au cours du temps, par habitude de l'échec.

En multipliant les choix, en stockant en nous-mêmes de nombreuses réponses potentielles, nous augmentons les probabilités pour qu'une réponse donnée soit une réponse adaptée, non seulement dans l'instant, mais aussi en tant qu'élément fondant et balisant la réalisation de la trajectoire de vie rêvée ou, au minimum, la réalisation d'une trajectoire de vie satisfaisante.

Si nous voulons être en mesure d'augmenter ou restaurer l'estime de soi, à l'aide de victoires renouvelées, petites ou grandes, si nous voulons construire victorieusement le sens et la cohérence de notre vie, il nous faut donc augmenter les choix possibles et aussi les penser, les analyser. Sans apprentissages, réflexion et analyses, il sera fort improbable que nous trouvions la bonne direction, c'est-à-dire à la fois du sens et de la cohérence, en cheminant dans ce labyrinthe qu'est la vie, un labyrinthe protéiforme puisque le hasard et nos choix en remodelent constamment la structure.

La victoire libère et la défaite emprisonne. Trouver la bonne direction, c'est donc se libérer. Le sentiment de liberté est lié à la multiplicité des choix possibles.

Se libérer progressivement, chaque jour un peu plus, exige une attitude spécifique où le traitement des informations provenant de notre environnement permettra

d'augmenter notre éventail de réactions face à un problème. Se libérer, c'est augmenter le nombre de choix possibles ainsi que le stock de solutions disponibles.

La diététique nous libère en ce sens qu'elle nous offre des solutions. Nous pouvons modeler notre corps grâce à elle, nous pouvons devenir acteur de notre santé, obtenir ou retrouver la forme et mieux vivre les effets du stress professionnel. Préserver, régénérer son corps grâce à la diététique, c'est prendre du pouvoir sur soi et le monde, c'est donc gagner en autonomie. L'apparence du corps, sa santé, ne sont plus totalement soumis à l'arbitraire de la nature. Tout individu engagé dans un processus de construction rationnelle de son alimentation comprend qu'il peut agir sur son corps comme il peut agir sur le monde et se rendre davantage maître de l'un comme de l'autre. Les conséquences de la diététique sur la confiance en soi sont notables.

Choisir son alimentation en fonction du souci diététique, c'est se refuser à manger n'importe quoi, n'importe quand et n'importe comment. Notre gamme de choix alimentaires s'en trouve réduite, puisqu'au lieu de manger ce que l'on désire, on apprend à désirer ce que l'on doit manger, ce qui est bon pour soi. La volonté d'obtenir des résultats sur le corps redéfinit, en ce domaine, la notion de choix. Un corps en bonne santé, esthétiquement attrayant, nous ouvre d'autres portes, nous permet de faire d'autres choix. L'élargissement de nos possibilités de vie, par la diététique, se construit donc par le rétrécissement organisé de l'offre alimentaire surabondante. Il s'agit d'adhérer à une logique dont la mise en pratique générera des gains considérés comme supérieurs. Un effort doit être fait en termes de choix des aliments mais aussi en terme d'agencement des aliments choisis. Ces contraintes peuvent rebuter, même si elles sont censées mener à des satisfactions supérieures, perçues comme une libération.

**La diététique est une contrainte qui nous libère.**

Certains individus ne voient dans la diététique que la contrainte et pas la liberté qu'elle procure. L'élaboration d'une alimentation rationalisée est pour eux synonyme de perte de choix radicale. Ils n'ont pu redéfinir la notion de choix comme l'ont fait les adeptes de la diététique, ou ils n'ont pu accepter cette redéfinition. Leur priorité est d'éprouver un sentiment de liberté totale, dans l'instant. La jouissance recherchée doit être immédiate, sans obstruction de la conscience. La réflexion sur les conséquences à long terme d'un choix alimentaire est, dans ce cadre, perçue comme une contrainte

inacceptable et réhivitoire. La pensée, dans le sens où elle est une rationalisation de son avancée dans le monde, spatiale et temporelle, est un effort à bannir. Seuls les désirs sont considérés comme dignes de venir à l'esprit, à la conscience.

D'un côté, la diététique propose une conception rationnelle du choix, celui d'être ou non en bonne santé, d'obtenir et conserver l'esthétique corporelle désirée; de l'autre, les tenants de l'absolue jouissance immédiate se focalisent sur une conception émotionnelle du choix, celui de picorer au gré de ses envies au sein de cette offre alimentaire surabondante.

Pouvoir se laisser aller, manger n'importe quoi, ne penser qu'à l'instant, sont les produits d'une vision naïve de la liberté où, ce qui compte seulement, c'est d'avoir le sentiment, nécessairement faux, de ne subir aucune contrainte. Le risque étant que le corps que l'on n'écoute pas obtient de se faire écouter un jour ou l'autre, lorsqu'il est victime de maladie, lorsqu'il s'affaiblit, et le seul désir qui restera sera celui d'être en bonne santé...

**Rationaliser, se contraindre à penser, c'est aussi obtenir la possibilité de se préserver.**

La conception naïve de la liberté et le refus du maître cheminant de concert. Vouloir jouer sans attendre, c'est repousser le plaisir différé, celui qui se déclare au terme d'un apprentissage. Il s'agit de se soustraire aux leçons de l'expérience, transmises par l'autre, l'enseignant, le maître, celui qui peut diriger utilement la construction de l'individu. Vouloir tout, et tout de suite, en évacuant autant que possible la nécessité vitale d'être enseigné.

Or, le corps est aussi un maître dont nous avons beaucoup à apprendre. Il peut être utile de prendre le temps de le connaître et de l'écouter, car il est le véhicule de notre être dans le monde et seul support du plaisir, qu'il soit immédiat ou différé.



## d. L'angoisse

Considérer que l'on n'a pas de besoins, seulement des désirs, c'est se vivre comme si l'on n'était pas lié, de manière irréductible, à un corps mortel. Le corps, auquel il faut veiller, est un poids empêchant d'être libre. On veut jouir de ce corps, certes, mais, paradoxalement, on ne veut pas le regarder en face. On mise tout sur lui et pourtant, d'une certaine façon, on fait comme s'il n'était pas là, comme s'il n'avait pas son mot à dire. Ainsi, la fuite du corps peut se réaliser hors du corps, comme dans l'ascèse, en s'interdisant le plaisir, ou avec et dans le corps, dans la recherche exclusive de jouissances immédiates.

Notre rapport au corps est ambivalent. Puisque nous avons, grâce à l'évolution des connaissances, des moyens d'agir sur lui, autant pour préserver sa santé que pour modifier son apparence, nous avons le sentiment de pouvoir davantage contrôler notre vie, nous libérer de contraintes nombreuses.

En même temps, le corps reste celui qui nous informe, parfois douloureusement, des aléas de notre condition humaine dont l'inévitable finitude. Il est donc identifié au destin, à la fatalité, à la mort, à la disparition et à la putréfaction.

D'un côté il témoigne, de par son adaptation à diverses contraintes, dont nos désirs, de notre pouvoir sur le monde; d'un autre côté, il nous renvoie l'image d'un être fragile et impuissant.

**Le corps est le support des plaisirs, mais aussi ce qui nous emmène à la mort.**

Le corps est trompeur, puisque nos sens peuvent nous tromper, le corps est faible. Mais cette faiblesse devient une force quand elle s'impose à la conscience. En effet, la maladie nous soumet, la maladie soumet la conscience. Cette fragilité du corps malmène la conscience avec force lorsque nous devons mettre un genou à terre devant la maladie ou reculer quand les limites de notre force sont atteintes. Il ne nous est pas possible de voler ni de sauter du haut d'un immeuble sans dommages. Nous avons des limites sportives. Nous désespérons d'avoir un corps qui est rarement à la hauteur de nos désirs. Ses limites emprisonnent une âme qui semble ne pas en avoir.

Nous vivons comme une opposition douloureuse la dualité entre le corps que nous sommes et le corps que nous avons. Le corps que nous sommes, c'est celui qui est le

dépositaire de nos fantasmes, de nos projets, de notre inscription dans le monde, de nos plaisirs. Le corps que nous avons, c'est celui qui semble être dissocié de nous, c'est un ensemble d'organes, c'est celui qui nous rappelle la fragilité de la chair dont nous sommes constitués.

Celui qui regarde sa main peut se considérer comme à l'intérieur d'elle, ne faisant qu'un avec elle. Il peut aussi la voir comme un objet de chair, avoir un regard totalement extérieur sur cette masse organique. Il peut considérer avec étonnement que cette main est à la fois lui-même et tout autre chose que lui.

A une époque où nous disposons de très nombreux outils pour gérer la santé à long terme, il n'est pas possible d'ignorer le refus par nombre d'entre nous de cette possibilité qui est aussi un devoir. Il semble que l'on puisse incriminer notre besoin de rester confiné dans notre imaginaire, à l'abri des vicissitudes du réel.

Pour beaucoup, il est difficile de tracer son chemin entre l'acceptation et le refus de la condition humaine. Cela demande une lucidité qui peut s'avérer insupportable. Négocier avec le réel, en usant de l'intelligence, repousser l'heure de la mort et gérer la décrépitude, en utilisant tous les moyens à notre portée, peut être douloureux au point de nous faire préférer une fuite dans l'imaginaire.

La peur de la mort est conjurée par une attitude circulaire, rejetant la flèche du temps. Autrement dit, on tourne autant que possible en rond, en soi-même, afin d'éviter de prendre une direction dont on sait que l'aboutissement est notre disparition physique.

La flèche du temps qui permet l'accomplissement personnel, est aussi ce qui donne la mort. C'est une contradiction cruelle, parfois difficilement supportable, qui peut conduire à rejeter tout élan vers un approfondissement du fonctionnement organique du corps, rappelant notre finitude.

Construire et planifier son alimentation, c'est s'inscrire dans la durée, et donc nécessairement tenir compte des limites de notre vie pour s'y adapter. Il s'agit de tenir compte de nos limites en amont et en aval. Autrement dit, on inclura dans notre réflexion les déterminismes génétiques ayant influencé originellement notre santé et notre sensibilité aux aliments, ainsi que la pensée de la finitude. C'est une rébellion contre l'ordre des choses, une volonté de repousser la décrépitude et la mort le plus loin possible. Il s'agit d'instaurer un nouvel ordre, un ordre au service de l'homme, donc au service de soi.



La peur de la vie et de la mort se révèle dans l'absence de souci diététique qui accompagne l'aveuglement anxieux face aux besoins du corps.

Dans nos sociétés occidentales, le souci diététique est, dans les faits, majoritairement amputé de sa dimension profonde et globalisante. Il est généralement ponctuel et purement plastique : il s'agit de répondre par l'apparence aux contraintes sociales et donc de modifier son corps avant Noël et avant les vacances d'été, principalement. La pensée des besoins du corps est réduite au minimum autorisant une restauration de l'image de soi avant un événement important où la séduction physique aura un rôle déterminant.

L'action ponctuelle s'accompagne de livres de régime, utilisables sans trop d'implication personnelle, puisqu'ils ne demandent pas de se projeter réellement dans l'avenir, d'ordonner son temps sur le long terme, c'est-à-dire d'accorder une diététique avec une trajectoire de vie. L'individu, oscillant entre la jouissance immédiate et le souci diététique, peut continuer à fuir. C'est donc un souci diététique tronqué. On peut s'occuper de soi, ponctuellement, tout en se fuyant soi-même.

Il y a bien une rébellion contre l'arbitraire de la vie dans ce souci ponctuel de l'alimentation lié uniquement à l'apparence, car l'individu ne veut pas que son corps lui échappe totalement, mais il y a aussi une acceptation des déterminismes les plus cruels. Sans une gestion rationnelle à long terme, l'échec de la transformation physique ponctuelle deviendra patent et considérablement plus anxiogène que la prise en compte du souci diététique. Cette rébellion est finalement une fuite ayant pour origine la peur de la mort masquant paradoxalement l'acceptation prochaine des multiples contraintes douloureuses dues à une santé non gérée.

L'individu ne peut espérer dépasser ce stade sans méthode, sans un outil conçu pour se gouverner soi-même, au-delà de la simple recherche esthétique. Le souci diététique est perçu comme anxiogène car la réalité est anxiogène. Il faut cadrer le développement de la personne, étape par étape, pour modérer l'angoisse et favoriser l'apprentissage et la transformation en profondeur.

La peur de la mort, non élaborée, s'accompagne d'une peur de vivre, d'un évitement de l'accomplissement personnel. Une vie craintive, dominée par l'angoisse, sera une vie dépourvue de plaisir ou avec un accès restreint à celui-ci. La jouissance du corps, si l'on a pour ambition de la répéter durablement, implique nécessairement une réflexion sur l'utilisation de



ce corps, une prise en compte des règles gouvernant une alimentation saine; et la pratique organisée d'une activité physique. Un corps qui peut jouir fort et longtemps est un corps en bonne santé. Une projection dans l'avenir et axée sur l'affaiblissement programmé de l'organisme paraît dès lors inévitable.

Une jouissance se voulant immédiate, sans contrainte, sans construction intellectuelle pour l'installer au-delà de l'instant, implique une vision partielle du plaisir. Lorsque nous nous soucions uniquement de notre apparence, de manière très ponctuelle, et que l'alimentation adoptée est désordonnée, nous nous amputons d'une dimension essentielle de nous-mêmes puisque nous négligeons l'intérieur de nous-mêmes, nous participons activement à la détérioration de ce qui nous fonde en tant que vivant. La dimension du plaisir est amputée. Nous rejetons le plaisir de vivre en bonne santé, d'être en forme, d'élaborer soi-même sa nourriture, et nous rejetons de nombreux rêves pouvant devenir réalité.

Il peut être tentant, puisque nous ne pouvons avoir la vie éternelle, de rejeter la vie dans sa globalité et de nous contenter de nous rêver plutôt que d'agir. En procédant ainsi, nous aurons barré l'accès au plaisir en barrant l'accès de la vie. Mais la vie est inépuisable, d'où le regret de notre finitude, alors que les ersatz de vie, les imaginaires fabriqués, les refuges fantasmatiques, sont limités.

Le corps dont on ne se soucie pas nous rappelle inévitablement à l'ordre tôt ou tard. Et les imaginaires fabriqués, nos refuges fantasmatiques ne seront pas assez forts pour constituer une barrière suffisante et constamment sécurisante contre la dérive organique. Il faut choisir entre la soumission aux nécessités corporelles, par une réponse adaptée, au-delà de l'angoisse, et la soumission à l'idée d'une fragilité accentuée, ainsi qu'à celle d'une lente décrépitude de l'organisme et de l'être.



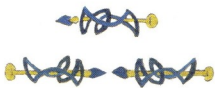
L'autonomisation des individus, ainsi que la valorisation sociale du souci de soi, nous ont ouvert des voies vers une quête de l'épanouissement personnel, avec des outils adaptés, à notre portée. La diététique en fait partie, qui permet de répondre à nos désirs, d'esthétique, de bien-être et de performance. Elle est au service d'une gestion entrepreneuriale de soi permettant de définir efficacement une identité opérationnelle dans une société exigeant une adaptation permanente.

En pensant notre rapport à la diététique, nous nous mettons en disposition de mieux répondre à nos besoins, qu'ils soient réels ou fantasmés, nous pouvons optimiser nos démarches dans la réalisation de la quête de soi. Nous nous positionnons plus aisément face au monde, à autrui. Nous devenons à même d'organiser au mieux notre relation à l'autre en développant une cohérence adaptative.

Ces gains potentiels sont pourtant ignorés ou rejetés par une partie du corps social, lorsque l'éducation, le rapport au corps et à l'exigence sociale d'adaptation permanente, et donc parfois violemment stressante, érigent une barrière les rendant imperceptibles.

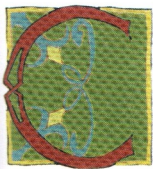
Nous pouvons cependant gérer nos angoisses existentielles par l'adoption de méthodes efficaces encadrant notre changement. Et nous ne sommes pas contraints de rentrer dans le jeu social, dans la compétition interindividuelle généralisée, sans conscience. Par l'apprentissage méthodique des moyens de se gouverner soi-même, nous deviendrons capables de trouver la juste mesure, entrant dans ce jeu seulement pour satisfaire des besoins dont la définition, l'importance, auront été auparavant mûrement réfléchies.





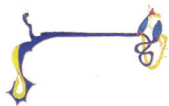


## Sommaire détaillé



ompréhension





Ce chapitre constitue un développement sur la manière la plus adéquate d'utiliser *Méthode de nutrition*. À partir du moment où vous aurez compris comment se structure ce livre, votre cheminement sera entièrement personnalisable. Sur la base d'un mode d'emploi logique et précis, vous aurez toute latitude pour concevoir les différentes étapes de votre progression afin qu'elles correspondent à votre désir, à vos besoins et à vos contraintes.

Ce livre comporte de très nombreuses informations qui peuvent toutes être connectées ensemble, très facilement, afin de s'adapter à la personne singulière que vous êtes.

La cohérence de la structure, alliée à la diversité des informations proposées, fait de ce livre une méthode universelle personnalisable.

*Méthode de nutrition* peut être utilisé sans connaissances préalables. C'est un ouvrage essentiellement tourné vers l'action, capable d'orienter et de protéger (encadrer) le lecteur dans un même mouvement. Mais il sait également former et informer le lecteur afin de le rendre progressivement plus autonome, à même de pouvoir un jour se détacher du livre, ayant suffisamment appris pour le refermer définitivement.

Cette liberté, acquise grâce au savoir, vous l'obtiendrez au travers d'un cheminement effectué en douceur, avec aisance. Jamais il ne vous sera trop demandé. Simplicité d'accès et souplesse adaptative sont les maîtres mots de *Méthode de nutrition*.

Les conditions d'une application immédiate sont renforcées. En suivant la méthode, vos actions généreront des résultats rapides, avec pour conséquence le maintien de la motivation originelle (votre désir de changement), son augmentation exponentielle.

Ce parcours entièrement guidé, et pourtant ouvert, produira une spirale vertueuse dynamisant la personne, et source d'épanouissement.



## 1. Processus de la méthode de nutrition

Pour parvenir à changer votre alimentation, de manière durable, avec des résultats probants, il vous faut d'abord changer vos pensées en même temps que votre environnement. Si vos croyances sur ce que vous êtes et sur le monde n'évoluent pas, si vous ne pouvez construire un environnement propice au changement, il y a fort peu de chances pour que les résultats obtenus, si vous en obtenez, se maintiennent dans le temps.

Par exemple, si vous voulez mincir suite à des années de non-sens alimentaire, il va falloir revoir complètement vos pensées ainsi que vos actes. Il est difficile de modifier avantageusement son corps, difficile de le rendre plus performant, si on ne change pas, avant tout, et de fond en comble, son état d'esprit.

L'objectif du premier chapitre est de vous apporter du sens, de questionner ce qui fait sens pour vous, de modifier votre vision du rapport à l'alimentation, de vous troubler, de vous perturber, afin que vous soyez plus réceptif au reste du livre.

Il a été nommé INTROSPECTION car il vous fera plonger en vous-même depuis les promontoires que sont les savoirs qu'il vous offre. Prendre de la hauteur, c'est ce qu'il vous faut pour modifier votre regard et accentuer le développement de votre esprit critique.

Il s'agit en effet de changer, ou tout au moins d'orienter votre regard, car le changement véritable et durable ne peut être envisagé par de simples mesures superficielles, mais par une reconstruction de la perception que l'on a de soi-même et de son rapport à l'alimentation. L'adoption ponctuelle d'un bouleversement des habitudes alimentaires dans le but de correspondre à une exigence purement plastique (par exemple, juste avant la plage) est à terme contre-productive, source de déplaisir, de frustrations et de problèmes de santé.

Puisque, dans ce premier chapitre, il vous est démontré que le rapport à l'alimentation engage la personne tout entière, sa vie, ses comportements sociaux, il sera plus aisé pour vous de comprendre les prescriptions du **chapitre 3 ORGANISATION** et de vous y conformer.

Changer d'alimentation, c'est changer de style de vie. Pour obtenir un simple changement plastique, réellement durable, sans donc se préoccuper au premier chef de sa santé, il va falloir opérer une réorganisation de son environnement (au sens large). Et les répercussions positives sur la santé s'ensuivront logiquement, sans même y penser.

Le premier chapitre ne prescrit pas, il définit seulement. Il pose le décor où peut s'effectuer le changement. Son objet est donc de créer une ambiance, une atmosphère imprégnant le lecteur ou la lectrice, susceptible de valoriser efficacement les prescriptions ultérieures (dans les six chapitres suivants).

Baignant dans une atmosphère induisant la réceptivité, doté d'un regard neuf, plus aiguisé, le lecteur (la lectrice) pénètre dans le deuxième chapitre, faisant le lien entre la création de cette atmosphère (chapitre 1) et la mise à disposition d'outils permettant de mener à bien le projet de transformation globale qu'implique ce nouveau regard.

Grâce au chapitre 1, ce qui sera dit ici (dans le chapitre 2), dans la manière donc d'aborder le livre, de l'utiliser, fera sens auprès du lecteur ou de la lectrice.

L'enseignement de *Méthode de nutrition* est qu'il ne s'agit pas de s'organiser autour d'un régime prédéfini, mais de modifier, d'organiser autrement sa vie avant d'adapter des outils à ses objectifs, besoins et contraintes. Avant de commencer à modifier votre alimentation, il va falloir opérer un travail en amont : la modification de l'environnement.

Il ne s'agit pas, comme dans tant de régimes, d'espérer changer sa vie en changeant brutalement son alimentation. Il faut d'abord penser à changer sa vie si l'on veut changer durablement son alimentation et donc obtenir des satisfactions pour aujourd'hui et pour demain, un épanouissement personnel, une hausse exponentielle du plaisir de vivre.

Nous allons maintenant expliquer à chaque lecteur, à chaque lectrice, comment il ou elle peut et doit s'organiser (chapitre 3) avant de s'évaluer (chapitre 4) afin d'être à même de choisir la direction à prendre (chapitre 5), en s'inspirant de menus évolutifs (chapitre 6) tout en acquérant une culture diététique (chapitre 7).





## 2. Présentation de la structure

### Chapitre 1 Introspection

Le chapitre 1 est un ensemble de considérations philosophiques, sociologiques, psychologiques et historiques sur le rapport à la nutrition.

Dans la première partie, est exposée tout d'abord l'histoire de notre rapport à la diététique.

Une fois compris que sa prégnance, dans nos sociétés, est indissociable de l'autonomisation des individus et de la révolution, très récente, de l'identité, l'idée qu'elle puisse nous libérer et nous définir sera très logiquement abordée et développée.

Le pouvoir de la diététique est tel qu'il serait impensable de se refuser à la penser...

Puisqu'il importe, pour chacun de nous, de construire une image de soi (identité) plus satisfaisante, apte à générer davantage d'autonomie et de plaisir, une diététique bien pensée est un gage de gains en ces domaines, tout en se parant contre les divers écueils affleurant sur notre parcours de vie.

Si penser la diététique s'avère indispensable, c'est tout à fait évitable. On peut évacuer le souci diététique pour au moins quatre raisons. C'est le sujet de la seconde partie où l'on voit comment on en vient à ne pas penser la diététique... ou à s'en tenir à l'écart après l'avoir plus ou moins pensée.

### Chapitre 2 Compréhension

Vous êtes actuellement dans ce chapitre.

### Chapitre 3 Organisation

Dans le chapitre 3, vous allez apprendre à modifier des aspects essentiels de votre environnement, afin de vous mettre en condition de réussir votre projet.

Vous saurez, grâce à la lecture de ce chapitre, comment organiser les différents espaces de votre domicile. L'accent sera mis, par exemple, sur ce que vous devez avoir dans vos placards et sur ce que vous devez en retirer. De même pour votre réfrigérateur. Vous

ne pouvez conserver chez vous, à votre portée, des aliments néfastes, qui risquent de vous tenter et de ruiner en peu de temps des semaines d'efforts, si jamais vous vous laissez soudainement aller.

D'autres outils pratiques, des astuces, seront mis à votre disposition pour mieux gérer vos relations aux gens et aux choses. Vous découvrirez ainsi une liste de courses type, ainsi que de nombreux conseils très détaillés pour manger sereinement hors de votre domicile ou pour rééquilibrer n'importe quel repas.

Les adolescents apprendront à réussir leur projet diététique, même si leurs parents mangent très différemment.

## Chapitre 4 Évaluation

Le chapitre 4 va vous aider à clarifier vos objectifs. Il vous permettra également de faire un état des lieux plus ou moins précis du type d'alimentation que vous suivez actuellement, ainsi que de votre consommation calorique.

Plus ou moins précis car, en fonction de votre projet et de votre motivation, deux points de départ vous seront proposés. L'un est très précis, mais il demande quelques calculs, c'est le « principe de détermination ». L'autre est moins précis, mais il ne demande aucun calcul, c'est le « principe de substitution ».

Vous pourrez choisir, comme objectif principal, la perte de graisse, l'entretien ou la construction musculaire.

Les quelques calculs du « principe de détermination », les seuls présents dans ce livre, vous permettront d'avancer ensuite plus rapidement qu'avec le « principe de substitution ».

Mais, si vous souhaitez prendre votre temps, ne pas bousculer trop vite vos habitudes, si votre objectif premier est le rééquilibrage alimentaire et que vous pensez que l'esthétique et la performance peuvent venir après, alors le « principe de substitution » vous conviendra parfaitement.

Si vous décidez d'adopter le « principe de détermination », vous établirez votre profil énergétique (**MB, NAP, DEJ**) afin de déterminer précisément vos besoins.

Tous les profils sont représentés. Vous serez pris en charge et évalué, que vous soyez sédentaire ou sportif, adolescent ou même une femme enceinte.

Une fois que vous aurez choisi l'un ou l'autre de ces principes, une fois votre évaluation terminée, vous serez prêt pour vous rendre au chapitre 5.

## Chapitre 5 Direction

Le chapitre 5 va vous permettre de gérer et organiser très précisément votre évolution en fonction de votre objectif.

**Vous apprendrez à conduire (diriger) jusqu'à son terme :**

page 93, une perte de masse grasse (perte de graisse);

page 112, une prise de masse (construction musculaire).

Et, page 103, pour ceux qui ne veulent ni grossir, ni mincir, et dont l'objectif principal est de savoir s'alimenter sainement en conservant leur poids, une prise en charge tout aussi précise que pour les deux premiers objectifs sera proposée.

Pour les sportifs, de nombreux conseils sont donnés page 123.

L'apport fondamental de ce chapitre est sa « banque de menus » qui a été élaborée afin de vous proposer une évolution par paliers de 250 kcal. Ainsi, si vous voulez, par exemple, mincir (évaluation au chapitre 4), et que vous avez une DEJ (dépense énergétique journalière) de 2500 kcal (évaluation chapitre 4), vous pourrez puiser dans cette banque un menu évolutif à 2250 kcal puis, plus tard, un menu évolutif à 2000 Kcal puis, encore quelques semaines plus tard, un menu évolutif à 1750 kcal. En diminuant progressivement vos calories, vous parviendrez à mincir. Ces menus sont dits « évolutifs » car tous les repas qui les composent peuvent être remplacés.

Page 130 : la Banque de menus.

Page 133 : le mode d'emploi des substitutions (comment remplacer un repas par un autre, dans un menu, pour éviter la lassitude, et aussi pour le plaisir du goût).

## Chapitre 6 Inspiration

Comme nous l'avons vu précédemment, les menus du chapitre 5 sont évolutifs. Vous pouvez remplacer n'importe quel repas (recette) de n'importe quel menu par un autre repas (recette).

Les recettes du [chapitre 6](#) sont tout aussi évolutives. Vous pouvez changer le total calorique de chaque recette et même en changeant certains ingrédients.

Pour cela, aucun calcul à faire : des tableaux vous montrent les substitutions et évolutions possibles (par paliers très précis de 100 kcal).

Au [chapitre 6](#), vous allez apprendre à vous confectionner de bons petits plats diététiques, ainsi qu'à en varier et le goût et le total calorique.

Les recettes sont rangées en petits-déjeuners [[p. 223](#)] , déjeuners et dîners [[p. 245](#)] et collations [[p. 267](#)].

## Chapitre 7 Informations

Tous les savoirs nécessaires pour compléter les apprentissages des six premiers chapitres se trouvent au [chapitre 7](#). Ils vous permettront d'acquérir une solide culture diététique.

Vous saurez tout sur les nutriments (glucides simples et complexes, lipides bons et moins bons, protéines), les vitamines, les minéraux et les antioxydants. Nous vous aiderons à faire la part des choses face aux polémiques concernant le lait et le soja.

Quant aux suppléments, vous en aurez dans ce chapitre une présentation objective.

Ces thématiques ne sont pas les seules. Une lecture attentive vous en fera découvrir bien d'autres, tout aussi instructives.



### 3. Types de lecture

Vous pouvez aborder *Méthode de nutrition* de trois manières différentes :

**Lecture basique** : vous laissez pour l'instant de côté le chapitre 1, ainsi que le chapitre 7. Et, au chapitre 4, vous en restez au « principe de substitution ». Plus tard, une fois familiarisé avec la diététique, une fois les bonnes habitudes ancrées, il sera possible de lire le reste, et donc de pénétrer plus avant dans l'univers de la méthode, de vous imprégner de sa logique et des savoirs qu'elle dispense.

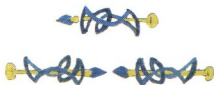
**Lecture intermédiaire** : vous choisissez le « principe de détermination » au chapitre 4. Mais vous n'êtes pas encore disposé à vous plonger dans les savoirs annexes et complémentaires. Vous préférez vous en tenir au strict suivi méthodique. Dans ce cas, la lecture et l'approfondissement des chapitres 1 et 7 se fera plus tard, quand vous vous sentirez prêt.

**Lecture complète** : vous êtes très motivé pour un changement en profondeur. Lisez dans ce cas le livre intégralement.

De même, la lecture des tableaux présentés dans la banque de menus (chapitre 5) et dans le chapitre 6 peut être abordée de deux manières :

Une lecture rapide permettant de suivre le menu et les recettes. Vous vous en tiendrez à l'organisation des repas de chaque journée et vous ne retiendrez que les totaux caloriques immédiatement utiles. Vous laisserez de côté les autres informations de chaque tableau, comme les répartitions en glucides, lipides et protides de chaque élément composant une recette ou un repas.

Une lecture approfondie où le détail de chaque tableau sera abordé dans le but de mieux comprendre les différents éléments qui composent une recette ou un repas; et les rapports qu'ils entretiennent entre eux. Cette lecture vous permettra d'avancer progressivement vers l'autonomie.





Adaptez votre environnement



rganisation





Pour atteindre vos objectifs (esthétique, santé ou performance), un changement de votre alimentation est nécessaire. Mais changer votre alimentation requiert plus qu'un changement du contenu de votre assiette. Il est impératif que vous soyez dans les meilleures conditions pour réussir ce que vous entreprenez.

Vous pourriez avoir la meilleure des volontés et le meilleur programme alimentaire, si votre cuisine regorge de sucreries, de plats préparés, et autres produits industriels, il vous sera très difficile de ne pas être tenté.

Les habitudes sont puissantes, les changer habilement vous mènera à la réalisation de vos objectifs. Et pour cela, il faut réorganiser votre environnement.

Nous vous proposons dans ce chapitre quelques conseils pratiques pour organiser votre cuisine, agencer vos produits, faire vos courses et vous organiser au quotidien entre travail, vie de famille et vie sociale.

**Au terme de ce chapitre, la vision que vous avez de votre propre environnement sera totalement modifiée. Nous allons obtenir ce changement tant par la modification d'aspects strictement matériels (organisation des placards, du réfrigérateur, du congélateur, choix des outils de cuisson et des couverts) que par l'apport de connaissances simples (trucs et astuces).**





## 1. Organiser votre environnement

L'objectif de cette section est de vous aider à organiser votre espace, votre environnement, de manière à pouvoir respecter au mieux votre programme alimentaire. Ces modifications permettront de vous mettre plus facilement dans des conditions propices à un profond changement, vers la réalisation de vos objectifs.

En effet, si vous savez que dans un placard se trouvent vos biscuits préférés, ou bien dans le réfrigérateur votre boisson préférée... il vous sera difficile de résister à la tentation. Vous aurez suffisamment d'occasions d'aller au restaurant, dans des repas de famille, etc. pour pouvoir parfois craquer, il est donc préférable de sécuriser la maison.

Comme vous le verrez dans le chapitre [chapitre 4 Évaluation](#), les changements peuvent être progressifs selon que vous aurez plus ou moins de facilités à modifier votre comportement alimentaire actuel. Les indications qui vont suivre sont à considérer comme un objectif final en soi. Faites les changements progressivement si vous le souhaitez, mais à terme, votre organisation ressemblera plus ou moins à cela :

### a. Votre cuisine

#### ➔ Le RÉFRIGÉRATEUR-CONGÉLATEUR

- Ce que vous devez supprimer

- Les surgelés industriels (poissons et viandes panés, salades de légumes, les glaces et sorbets, etc.)

p. 285, p. 289, p. 301 (acides gras trans, IG élevé et sirop de glucose-fructose)

- Les sodas, les jus de fruits industriels

p. 285, p. 289 (IG élevé et sirop de glucose-fructose)

- Les boissons alcoolisées

p. 329 (alcool)

- Plats préparés industriels

p. 289, p. 301 (acides gras trans, sirop de glucose-fructose)

Les desserts (crèmes, etc.)

p. 285, p. 289, p. 301 (acides gras trans, IG élevé et sirop de glucose-fructose)

Les salades de légumes frais industrielles

p. 289, p. 301 (acides gras trans et sirop de glucose-fructose)

Les soupes industrielles

p. 289, p. 301 (acides gras trans et sirop de glucose-fructose)

Les charcuteries

p. 299 (acides gras saturés)


Mayonnaises, ketchup, sauces industrielles

p. 289, p. 301 (acides gras trans et sirop de glucose-fructose)



## JUS DE FRUITS

Il existe différents types de jus de fruits, mais vous ne devriez consommer que les jus de fruits frais et les jus de fruits 100 % pur jus :

- **Frais** : à base de fruits frais pressés, n'ayant subi aucun traitement ou ajout. Durée de conservation très limitée dans le temps.
  - **100 % pur jus** : à partir de fruits frais sans colorants ni conservateurs ni sucres ajoutés.
  - **À base de jus concentré** : à base de jus déshydraté et reconstitué avec la même quantité d'eau. Ajout de sucres autorisés avec mention obligatoire.
  - **Nectar** : à base de jus, de purée ou de pulpes de fruits auxquels sont ajoutés de l'eau et du sucre.
- 

## ➔ Le RÉFRIGÉRATEUR – CONGÉLATEUR

- Ce que vous devez y mettre

Les viandes maigres (bœuf, veau, poulet, dinde, gibiers)

Les poissons et poissons gras

Les œufs

Le fromage (feta, emmental, parmesan, mozzarella)

Légumes frais de saison (tomate, concombre, épinards, laitues, carottes, poivrons, courgettes, brocolis, choux, etc.)

Légumes surgelés

Viandes et poissons surgelés (s'ils sont naturels sans modification industrielle)

Fruits de mer et crustacés

Certains fruits surgelés (framboises, myrtilles, groseilles, mûres, etc.)

Lait de vache écrémé, lait de soja, lait d'avoine, lait d'amande

Eau minérale gazeuse

Jus de fruits frais ou 100 % pur jus





## LES ŒUFS


Il existe deux catégories d'œufs : La catégorie A réservée à la consommation et la catégorie B réservée à un usage strictement industriel. Dans la catégorie A, les œufs sont classés par taille :

- **S** : inférieur ou égale à 53 grammes
- **M** : entre 53 et 63 grammes
- **L** : entre 63 et 73 grammes
- **XL** : supérieur ou égal à 63 grammes

Sur chaque œuf, un code est indiqué. Le premier chiffre de ce code correspond à l'élevage de la poule qui a pondu cet œuf, ne vous fiez pas à l'inscription marketing de l'emballage mais vérifiez plutôt ce code :

- 0** : Poule élevée en élevage biologique
- 1** : Poule élevée en plein air (en extérieur avec un bâtiment pour les abriter des intempéries)
- 2** : Poule élevée au sol (élevée en liberté dans un bâtiment)
- 3** : Poule élevée en cage (élevée en cage dans un bâtiment)

La qualité nutritionnelle d'un œuf dépendra du type d'élevage de la poule, **privilégiez les œufs issus d'un élevage biologique (0) ou en plein air (1)**. La qualité des protéines et des graisses est bien meilleure dans ces deux catégories.



## → Les PLACARDS

### • Ce que vous devez supprimer

Biscuits sucrés et gâteaux secs

p. 285, p. 289, p. 301 (acides gras trans, IG élevé et sirop de glucose-fructose)

Sucrieries

p. 285, p. 289, p. 301 (acides gras trans, IG élevé et sirop de glucose-fructose)

Barres chocolatées

p. 285, p. 289, p. 301 (acides gras trans, IG élevé et sirop de glucose-fructose)

Biscuits salés (chips, crackers, cacahuètes salées, etc.)

p. 285, p. 289, p. 301 (acides gras trans, IG élevé et sirop de glucose-fructose)

## → Les PLACARDS

### • Ce que vous devez y mettre

Conserves de poissons gras **sans huiles ajoutées** (sardines, maquereaux, etc.)

Conserves de thon au naturel

Conserves de légumes verts (épinards, brocolis, etc.)

Légumineux (haricots, quinoa, lentilles, etc.)

Céréales complètes (flocons d'orge, flocons d'avoine, riz complet, pâtes à base de blé complet)

Muesli

Oléagineux (amande, noix, noisette, arachide)

Thé (vert, noir)

Herbes et épices (herbes de Provence, paprika, curry, basilic, céleri, etc.)

Ail et oignons





## LES PLATS DIÉTÉTIQUES OU BIO

Certaines marques sont spécialisées dans la création et la commercialisation de produits, de type biscuits, dits « diététiques » et/ou « biologiques ». L'un ou l'autre de ces termes ne signifie pas pour autant qu'il est possible de manger ces produits à tout moment de la journée et qu'ils vous aideront à atteindre plus rapidement vos objectifs.

La mention biologique sur ce genre de produits indique simplement que les ingrédients sont issus de la production biologique. La mention diététique, quant à elle, n'est qu'une allégation de plus dans l'industrie agro-alimentaire. Ne vous y fiez pas.

Ce qu'il est primordial de contrôler dans un produit est la liste des ingrédients et les apports nutritionnels.

Il est important que vous regardiez systématiquement la liste des ingrédients et les quantités de glucides, lipides et protéines. Les produits avec une quantité de glucides supérieure à 50 grammes (pour 100 g de produit) devront être consommés avec prudence et modération. Et si cette quantité de glucides est couplée à une quantité de lipides supérieure à 20 g (pour 100 g de produit), évitez ce produit.



## ➔ Le PLAN DE TRAVAIL ou la TABLE

### • Ce que vous devez y mettre

Les fruits frais de saison (pomme, banane, kiwi, agrumes, raisin, ananas, fruits rouges, melons, etc.)

Eau minérale à température ambiante (limitez, si possible, la consommation d'eau du robinet, même en utilisant des carafes de filtration. Les scientifiques s'aperçoivent à l'heure actuelle que les eaux sont polluées des composés médicamenteux que nous éliminons dans les selles et les urines)

## b. Vos autres pièces

Aucun stock de biscuits apéritifs, chips, sucreries, etc. à proximité de la télévision ou autre.

Si vous avez quelques bouteilles d'alcools dans des placards prévus à cet effet, entreposez-les ailleurs, dans une cave, dans un garage, ou bien au fond d'un placard situé dans une pièce où vous n'allez que très rarement.

## c. Vos outils de cuisine

Pour bien préparer vos repas, et que cela ne devienne pas une contrainte, il est important de vous faciliter la tâche. Nous vous fournissons une liste non exhaustive d'idées d'outils que vous devriez posséder (ou que vous possédez déjà). Cette liste s'allongera au fur et à mesure de votre expérience, de vos idées et de vos souhaits.

**Balance de cuisine :** une balance de cuisine est particulièrement essentielle lorsque vous n'avez pas encore l'idée des proportions d'un aliment en particulier. De plus, elle permet de peser les ingrédients d'une recette et les liquides. Vous pouvez désormais trouver des balances digitales tout à fait abordables en termes de prix (entre 15 et 25 euros). C'est un investissement que vous ne regretterez pas.



**Verre doseur :** pour quelques euros, vous pouvez remplacer une balance de cuisine par un verre doseur. Le verre doseur peut donner une indication pour les liquides, les céréales, etc. Néanmoins, il est moins précis et plus limité dans son utilisation qu'une balance de cuisine.

**Robot ménager multifonction :** pour mixer, râper, hacher, presser vos fruits et légumes, un robot ménager peut être un outil formidable en terme de gain de place et de gain de temps. Il peut également vous encourager à manger plus de légumes et de fruits, car vous saurez qu'il ne vous faudra que quelques minutes pour préparer une salade délicieuse ou un jus de fruits frais.

**Plat à tarte, moules en silicone :** n'hésitez pas à investir dans des plats à tarte en céramique ou des moules en silicone spécialement prévus pour l'usage culinaire. Ils vous faciliteront agréablement la tâche en empêchant vos préparations d'adhérer.

**Spatules en silicone ou en bois :** pour ne pas endommager la surface de votre poêle ou de vos plats à tartes, munissez-vous de spatules en silicone ou en bois pour mélanger sans crainte de rayures.

**Bol mélangeur :** il est très utile pour préparer vos salades ou vos recettes d'avoir de grands bols.

**Boîtes hermétiques :** ces boîtes hermétiques seront vos alliées dans la quête de votre objectif. En effet, elles sont très pratiques, vous pouvez les utiliser pour conserver au réfrigérateur les légumes que vous aurez coupés, hachés, râpés en grande quantité. Ces boîtes vous serviront également lors de vos déplacements, pour emporter vos repas.

**Couteaux :** avoir de bons outils pour bricoler est essentiel, il en est de même avec la cuisine. Des couteaux de bonne qualité vous permettront d'appréhender la cuisine d'une autre manière.


**Papier sulfurisé :** ce papier vous sera très utile dans vos préparations culinaires. Il a la particularité de supporter les fortes chaleurs. Il pourra vous être utile comme revêtement de vos plats, pour éviter l'adhésion de vos préparations.





## 2. Trucs et astuces

Cette section vous permettra de mieux gérer au quotidien votre changement d'alimentation et de vous y tenir. Cette liste de « Trucs & astuces » a pour but de vous aider à éviter les pièges de l'industrie alimentaire et de vous donner les clés pour que vous puissiez être autonome.



Faire une liste de course : lorsque vous faites vos courses en grande surface ou sur un marché, il est important qu'à l'avance vous sachiez exactement ce que vous voulez acheter. En préparant à l'avance la liste de ce vous devez acheter, il sera plus facile de vous y tenir. À l'inverse, sans liste de courses précise, vous aurez tendance à acheter des aliments inutiles ou qui auraient un effet néfaste sur votre régime alimentaire.



### Liste de course hebdomadaire pour 1 personne (Menu à 3 repas 2500 kcal/j [p. 139]) :

Œufs : 18 œufs	Épinards : 500 grammes
Lait écrémé : 1,5 litres	Champignons de Paris émincés : 400 grammes
Fromage blanc 0% : 1 kilogramme	Carottes : 1 kilogramme
Poulet : 600 grammes	Tomates : 3 kilogrammes
Muesli : 2 boîtes standard de 750 grammes	Poivrons : 700 grammes
Riz brun complet : 1 kilogramme	Noix : 500 grammes
Quinoa : 1 kilogramme	Huile végétale : 1 litre
Fruits rouges : 500 grammes	Oignons, ail, poivre, herbes de Provence, épices, cannelle...

*Cette liste est un exemple. À vous de modifier son contenu en fonction de vos besoins caloriques et de ceux de votre famille.*





Ne pas avoir faim pour faire vos courses : ce conseil peut paraître anodin. Néanmoins, il est primordial. Lorsque la sensation de faim s'emparera de vous, il sera très difficile de vous réfréner devant vos biscuits ou vos crèmes desserts préférées (par exemple). Faire vos courses sans la sensation de faim vous assurera de ne pas acheter des produits inutiles ou inadaptés, le genre d'achat que vous regretterez certainement plus tard.

Savoir lire une étiquette alimentaire : entre le slogan publicitaire d'un produit et son étiquette alimentaire, il peut y avoir une grande différence. Les étiquettes des produits alimentaires comportent beaucoup d'informations. Et il n'est parfois pas très simple de les comprendre et de savoir si le produit est, au final, de bonne ou de mauvaise qualité. L'étiquette alimentaire doit fournir l'origine du produit (Union européenne ou autre) et la date de péremption.

En plus des mentions caloriques (que vous comprendrez plus en détail dans le [chapitre 4 Évaluation](#)), savoir interpréter la liste des ingrédients est primordial. La liste des ingrédients doit normalement suivre une norme qui veut que le premier ingrédient cité est l'ingrédient en quantité la plus importante dans le produit, et la liste doit être ordonnée de l'ingrédient le plus présent au moins présent. Il faut que vous compreniez que les industriels jouent sur les mots la plupart du temps. En effet, la mention « huile végétale » ne précise pas de quelle huile il s'agit, par exemple.

Ne vous fiez pas aux allégations publicitaires, mais à l'étiquette alimentaire, à la composition en glucides, lipides et protéines, et à la liste d'ingrédients.

Évitez les produits contenant des huiles partiellement ou totalement hydrogénées, des sucres, du sirop de glucose-fructose et des huiles végétales. Moins un produit est transformé, meilleur il sera. **En règle générale, évitez les produits alimentaires industriels le plus possible.**

Comment respecter son programme alimentaire malgré les contraintes du quotidien : Vous voulez changer votre alimentation mais, par-dessus tout, vous voulez changer votre esthétique corporelle, retrouver la forme ou améliorer vos performances. Néanmoins, vous l'aurez déjà constaté, la vie moderne et industrialisée a peu à peu instauré un mode de vie alimentaire qui ne nous est pas adapté. Nous le suivons, souvent sans comprendre, nous le subissons. Et cette alimentation inadaptée peut nous causer de graves préjudices (notamment en matière de santé).

Les occasions de ne pas respecter son régime alimentaire sont nombreuses : déjeuner à l'extérieur, sur son lieu de travail, repas en familles ou entre amis, etc. Et dans ce cas, comment faire ?

Comme vous le verrez dans la section Joker au chapitre Direction, un régime alimentaire doit être contrôlé, mais il ne doit pas devenir une contrainte. Donc sachez qu'il est tout à fait possible de profiter d'un repas « sans contraintes » le week-end, là où les occasions sont plus fréquentes. Cela étant dit, il vous est possible de programmer à l'avance certains repas.

## À l'extérieur

Sur votre lieu de travail ou lorsque vous ne pouvez pas manger chez vous (déplacement, promenade, etc.), vous pouvez emporter votre repas. Selon l'endroit où vous vous rendez, prévoyez un repas froid si vous n'avez pas accès à un four à micro-ondes pour réchauffer votre plat. Voici quelques recettes pratiques à emporter où que vous alliez :

Pancake (99 kcal)

p. 232 : à conserver dans du papier d'aluminium

Gâteau au chocolat (235 kcal)

p. 240 : à conserver dans du papier d'aluminium

Quiche (265 kcal)

p. 246 : à conserver dans une boîte hermétique

Salade fraîche (398 kcal)

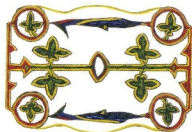
p. 254 : à conserver dans une boîte hermétique

Poulet en salade (403 kcal)

p. 259 : à conserver dans une boîte hermétique

Bœuf carottes (336 kcal)

p. 263 : à conserver dans une boîte hermétique



## Entre amis ou en famille

Au restaurant, chacun peut commander son plat, il est alors très simple de choisir ce dont vous avez besoin (à voir dans le [chapitre 4 Évaluation](#) et le [chapitre 5 Direction](#)). La tâche est plus ardue lorsqu'il est question d'un repas unique pour tout un groupe de personnes. Dans ce cas, plusieurs choix s'offrent à vous :

Si vous êtes à l'origine du repas, vous pouvez cuisiner un plat d'après les recettes du [chapitre 6 Évaluation](#) en fonction du nombre de personnes présentes, et il ne vous restera plus qu'à prendre votre part. Ainsi, vous ne faites aucune entorse à votre plan alimentaire. Si vous n'êtes pas à l'origine du repas, soit vous choisissez de faire de ce repas votre joker de la semaine, soit vous adaptez votre portion en accord avec votre plan alimentaire ([chapitre 4 Évaluation](#) et le [chapitre 5 Direction](#)). Par exemple, si le plat est composé de « spaghettis à la sauce bolognaise », les spaghettis sont des féculents très caloriques, choisissez une petite portion, et complétez votre plat par des légumes, par exemple. Le principe est que lorsque vous ne pouvez pas contrôler la qualité de votre repas, choisissez de diminuer les quantités, pour rester dans votre tranche calorique. Le point suivant peut vous aider à mieux contrôler ce genre de repas.

## Rééquilibrer des recettes

Lorsque vous ne pouvez pas contrôler un repas, il vous est possible de le rendre plus approprié à vos besoins, plus proche de votre régime, en ajoutant ou retirant certains aliments. Les recettes traditionnelles sont souvent riches en glucides issus du riz, des pâtes, des pommes de terre, etc., riches en lipides et moins riches en protéines.

Par exemple, une paëlla est composée en majorité de riz. Par personne, la portion de riz sera largement suffisante. Néanmoins, en viandes, et donc en sources de protéines, la quantité sera peut-être trop faible. Vous pourrez alors choisir d'ajouter à votre plat, un peu plus de poulet. Vous pourrez également ajouter des légumes et diminuer la quantité de riz si besoin est.

**Une recette n'est jamais fixe, elle est évolutive. Vous pouvez la contrôler et la rendre meilleure en termes de qualité.**

## Adolescents : Comment gérer son alimentation chez ses parents ?

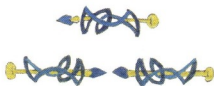
Comme vous pouvez le constater dans le [chapitre 4 Évaluation](#) [p. 87], les adolescents ont des besoins énergétiques journaliers très élevés, parfois supérieurs à ceux de l'adulte. Il est important de manger à sa faim, tout en limitant les produits industriels et l'alimentation provenant des chaînes de restauration rapide. La qualité de l'alimentation sera tout aussi primordiale que la quantité.

Il est parfois difficile de suivre un régime particulier lorsque l'on vit chez ses parents et que les repas et leur composition sont fixés par ces derniers.

Comme nous l'avons vu précédemment ([Rééquilibrer des recettes](#)), les repas sont souvent composés en majeure partie de glucides. Quel que soit votre objectif, si les sources de protéines des repas principaux en famille sont faibles, il vous est possible de compenser en ajoutant à votre repas, ou lors de collations, quelques œufs, par exemple, sous la forme d'œufs cuits durs ou d'omelette.

Si les repas principaux ne vous apportent pas suffisamment de glucides, de lipides ou de protéines, compensez à l'aide de collations. Inspirez-vous du [chapitre 6 Inspiration](#) pour des idées de collation simples à réaliser.

La perte de masse grasse ou la construction de masse musculaire demanderont essentiellement une modification progressive de la quantité des glucides ingérés. Reportez-vous aux principes de chaque objectif dans le [chapitre 5 Direction](#). Les conseils sur le choix des aliments donnés dans le [chapitre 5 Direction](#) sont applicables pour les adolescents.

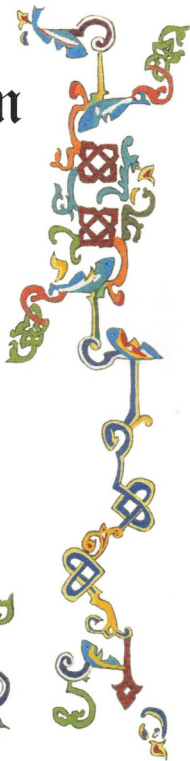




Déterminez votre profil



valuation





Dans ce chapitre, nous vous proposons d'évaluer votre manière actuelle de manger et de déterminer clairement vos objectifs. L'organisation de ce chapitre a été réalisée afin de vous montrer qu'il est simple et plaisant de procéder à cette évaluation. Le rééquilibrage alimentaire qui s'ensuivra sera tout aussi simple à mettre en place. Nous allons vous guider pas à pas pour que vous puissiez atteindre vos objectifs de la meilleure des manières.

L'évaluation est nécessaire, car elle vous permettra d'utiliser au mieux les outils proposés dans les [chapitres 5 Direction](#) et [6 Inspiration](#). Si vous voulez atteindre votre objectif, vous devez d'abord vous situer.

Une fois votre objectif déterminé, nous vous proposerons deux manières adaptées pour y parvenir.

La première manière (**Principe de Substitution**) s'adresse aux personnes qui ne souhaitent pas se lancer d'emblée dans des mesures et des calculs. Elle permettra d'atteindre vos objectifs de manière douce, mais elle sera également un peu plus longue que la seconde manière.

En effet, la seconde manière (**Principe de Détermination**) vous conduira à une évaluation plus précise de votre situation alimentaire actuelle. Le processus sera plus rigoureux. Si vous optez pour ce principe, maintenant ou dans le futur, nous vous familiariserons avec le métabolisme basal (**MB**), la dépense énergétique journalière (**DEJ**) et le niveau d'activité physique (**NAP**).

Sachez cependant que si vous choisissez le premier principe pour débiter, il vous sera possible à tout moment de revenir à ce chapitre et de choisir le second principe.

Commençons par clarifier vos objectifs.





## 1. Votre objectif

Un objectif est issu d'un désir à satisfaire. Vous voulez changer quelque chose (votre corps, votre bien-être, vos performances) et vous avez intégré l'idée qu'il est pour cela nécessaire de modifier votre rapport à la nourriture. Visez le moyen et le long terme. Toute focalisation sur des résultats rapides (à court terme) n'engendrerait qu'échecs, déceptions et frustrations.

### a. L'objectif principal

En premier lieu, il faut définir les éléments permettant à votre désir de changement de devenir un objectif accessible, que vous ayez l'habitude des « régimes » ou non. Il est d'ailleurs important que vous ayez conscience qu'un régime alimentaire n'est pas autre chose qu'une manière de s'alimenter. Autrement dit, un régime peut être bon ou mauvais, mais il n'est pas forcément synonyme, pour ceux d'entre vous qui le penseraient, de perte de poids. Et ce chapitre Évaluation va vous permettre de bien saisir cette vérité en mettant à jour la structure et les constantes de votre alimentation. Vous allez comprendre que différents choix s'offrent à vous :

#### La perte de masse grasse – Régime hypocalorique

La perte de masse grasse (ou communément appelée « La chasse aux kilos en trop ») a pour but d'éliminer la masse grasse excédentaire qui s'accumule au fil du temps suite à une alimentation désordonnée et une activité physique inexistante ou mal gérée.

La raison principale de la perte de masse grasse est le souci esthétique (avant la santé). Mais vous devez garder à l'esprit que la perte de masse grasse peut également améliorer votre quotidien, voire votre santé dans les cas de surpoids important. Cette perte de masse grasse peut également s'avérer utile chez les pratiquants de sports à catégories de poids, ou chez des pratiquants de musculation qui, avant l'été, veulent éliminer le surplus de graisse accumulé pendant l'hiver.

Chez les femmes, la zone de stockage préférentielle des graisses se situe essentiellement au niveau des hanches, des fesses et du haut des cuisses. Chez les hommes, ce stockage est situé plus haut au niveau du ventre et des hanches. *Néanmoins, cela ne veut pas dire que la masse adipeuse n'est pas présente sur le reste du corps.*

### Est-ce votre objectif ?

Il serait inutile de donner abstraitement des pourcentages de masse grasse. L'appréciation est visuelle, essentiellement subjective. Vous saurez que cet objectif aura été atteint en vous basant sur vos critères personnels : un pantalon que vous ne pouviez plus mettre depuis quelques années, l'apparition de vos abdominaux, messieurs, etc.

*Note : Si vous pratiquez la musculation, et si vous n'êtes pas très mince, sans gras apparent, il peut toujours être utile de commencer une phase de prise de masse musculaire par une perte de masse grasse de quelques semaines (suivie d'une phase d'équilibre). Cela permet au corps d'être plus réceptif à la construction musculaire, et cela vous permettra également de mieux contrôler visuellement votre prise de masse musculaire au fil du temps.*



### L'entretien ou l'équilibre – Maintien calorique

La phase d'entretien ou d'équilibre est un double objectif en soi. C'est à la fois un objectif à elle-seule, mais c'est également une phase intermédiaire.

La phase d'entretien s'adresse à ceux qui ont perdu l'excédent de masse grasse qu'ils souhaitent et qui veulent désormais maintenir au fil des années ces résultats durement acquis, tout en peaufinant leur alimentation et en profitant de leur nouveau corps.

Mais cette phase d'entretien est également la transition pour les personnes désireuses de développer leur masse musculaire après avoir perdu un excédent de masse grasse. Il est très important de stabiliser l'organisme pendant quelques semaines après une perte de masse grasse avant d'augmenter l'apport nutritionnel dans le but de développer sa masse musculaire.

De plus cette phase d'entretien ou d'équilibre peut être utilisée comme palier dans les phases de perte de masse grasse ou de construction de masse musculaire.

En effet, il sera parfois judicieux, pour ne pas subir psychologiquement la fatigue entraînée par la perte de masse grasse et un régime hypocalorique, d'observer des « pauses », en stabilisant la perte pendant une ou deux semaines, et ensuite de repartir à nouveau.

Il en va de même avec la phase de construction de masse musculaire ; les phases d'équilibre permettent de stabiliser son poids pendant quelques semaines pour éviter d'accumuler trop de masses graisseuses dans le cadre d'un régime hypercalorique.

Le régime « équilibré » est également un objectif pour ceux qui ne cherchent ni à mincir, ni à grossir, mais qui veulent s'alimenter de façon saine en accroissant leurs performances (sports ou autres).

### Est-ce votre objectif ?

Choisissez ce mode d'alimentation si vous avez atteint vos objectifs (perte de masse grasse ou construction de masse musculaire) et que vous ne voulez plus changer. De même, si vous trouvez votre corps très bien comme il est, mais que vous avez tout simplement envie de mieux manger et vous maintenir ainsi au fil des années, c'est aussi ce qu'il vous faut. Idem si vous êtes sportif et que vous désirez vous maintenir dans une catégorie de poids.

### La construction de masse musculaire - Régime hypercalorique

Cet objectif s'adresse essentiellement à toute personne sportive (femme ou homme) désirant augmenter sa masse musculaire, et par là même prendre du poids. Dans le milieu du culturisme, cette phase est généralement appelée « prise de masse ».

Le but est en effet d'augmenter sa masse musculaire tout en limitant l'accumulation de la masse grasse. Cette phase est tout aussi difficile voire plus que la phase de perte de masse grasse. En effet, il est facile de se suralimenter, mais la construction musculaire naturelle est limitée et difficile, contrairement à l'accumulation de la masse grasseuse. Rigueur et patience sont les deux mots d'ordre.

Le désir de changer radicalement de corps et d'esthétique nous aveugle parfois, et il est possible d'emprunter les mauvais chemins pour atteindre nos objectifs. Gardez à l'esprit que la construction musculaire est longue et qu'il est nécessaire de pratiquer une activité physique et sportive pour atteindre cet objectif.

### Est-ce votre objectif ?

Si vous êtes sportif, actif, et que vous désirez augmenter votre masse musculaire dans un but compétitif ou uniquement esthétique, cet objectif est pour vous. Néanmoins, si vous débutez dans votre sport (comme le culturisme, par exemple), il est préférable de débiter sur une base corporelle « saine », c'est-à-dire en ayant éliminé au préalable votre masse grasse excédentaire (voir objectif « La perte de masse grasse ») et stabilisé cette perte par une phase d'entretien (voir objectif « Phase d'entretien ou d'équilibre »).

L'objectif principal que vous choisissez aujourd'hui ne sera peut-être plus l'objectif que vous choisirez dans six mois ou un an. Comme vous, votre objectif évoluera au fil du temps et des saisons. Une fois qu'un but sera atteint, vous pourrez revenir à ce chapitre pour définir de nouvelles priorités.

## b. Les objectifs intermédiaires

Si votre objectif principal est défini, il reste à l'atteindre. Or, il est parfois difficile de tout changer du jour au lendemain. Il est alors intéressant de se tourner vers des objectifs intermédiaires. Ces objectifs seront des objectifs à court ou à moyen terme que vous vous fixerez pour que vous atteigniez à long terme votre but final.

Nous considérerons les objectifs à court terme comme des objectifs de quelques semaines, et les objectifs à moyen terme comme des objectifs de quelques mois.

Lorsque vous débuterez vos changements alimentaires, vous observerez des résultats au niveau de vos sensations et de votre esthétique assez rapidement. Surtout les premières semaines. Pourquoi ? Tout simplement parce que vous mangerez en fonction de vos besoins et de vos objectifs d'une meilleure façon.

Vos objectifs **ne doivent pas** être numériques. C'est-à-dire que vous ne devez pas vous fixer un objectif en kilogrammes. Car les fluctuations physiologiques et les différentes variations environnementales peuvent nous perturber et se répercuter sur notre masse corporelle. Or, les chiffres sur le pèse-personne sont parfois source de frustration. Il est donc préférable de limiter ses objectifs à des estimations visuelles et esthétiques.

Une fois engagé sur le chemin menant à votre objectif, vous vous apercevrez qu'il est parfois essentiel de vous ménager des phases intermédiaires pour reprendre votre souffle et ainsi mieux repartir.

Il est alors possible d'introduire des phases d'entretien de une ou deux semaines dans votre phase de perte de masse grasse ou de construction musculaire.



## 2. Où en êtes-vous ?

Il serait très simple de vous donner juste un menu type ou au mieux un ensemble de règles à suivre dans l'espoir que vous atteigniez votre objectif. Mais comment être sûr que ces menus seraient adaptés à votre situation ? En effet, nous ne prendrions pas volontairement en compte une donnée essentielle : **que mangez-vous aujourd'hui ?**

Prenons la métaphore du voyage. Vous avez besoin de deux informations : le point de départ et le point d'arrivée. Grâce à ces deux informations, vous pouvez estimer la distance que vous devrez parcourir pour atteindre votre objectif.

Il en est de même avec votre alimentation et votre corps. L'alimentation est le vecteur, le véhicule qui mènera votre corps là où vous le désirez. À condition, évidemment, que vous empruntiez les bons chemins.

Il est donc nécessaire de vous évaluer, ou plus précisément, d'évaluer votre manière actuelle de vous alimenter pour ainsi savoir d'où vous partez. Cela vous aidera à mieux appréhender le chemin que vous avez à parcourir pour atteindre vos buts.

Si vous connaissez déjà votre apport calorique journalier actuel (c'est-à-dire ce que vous mangez), car vous avez suivi déjà plusieurs régimes ou que tout simplement vous contrôlez votre alimentation, vous pouvez soit vous réévaluer, soit passer au point suivant « Votre profil énergétique ».

Si vous ne connaissez pas votre apport calorique journalier actuel, nous vous proposons deux modes de fonctionnement :

a. **Le principe de SUBSTITUTION** : vous ne vous évaluez pas précisément pour le moment, mais vous remplacerez peu à peu vos repas par des repas plus sains, puisés par exemple dans le [chapitre 6](#) Inspiration.

b. **Le principe de DÉTERMINATION** : vous évaluez de manière relativement précise l'apport calorique de l'une de vos journées types.

Rassurez-vous, que vous choisissiez le principe de Substitution ou le principe de Détermination, vous parviendrez à vos objectifs. La principale différence réside dans la vitesse d'obtention de vos résultats.

Le principe de Détermination vous y emmènera plus rapidement que le principe de Substitution. Néanmoins, le principe de Substitution sera peut-être plus supportable si vous craignez de vous sentir enrhumé trop tôt dans une alimentation plus rigoureuse au quotidien.

## a. Le principe de substitution

Ce principe repose sur le fait qu'en l'état actuel votre alimentation ne vous convient pas (ou plus), et que vous voulez en changer. De plus, vous constatez que vous n'atteignez pas les objectifs que vous vous êtes fixés. Et la réponse se trouve la plupart du temps dans votre alimentation.

Néanmoins, si vous êtes prêt(e) à faire les changements nécessaires, vous préférez prendre votre temps, et garder encore certaines de vos habitudes alimentaires pour le moment.

Pour cela, le principe de substitution vous permettra de changer progressivement votre alimentation pour l'adapter peu à peu à votre objectif. Il consiste donc à remplacer un par un chacun de vos repas selon une période que vous définirez et selon vos résultats.

Bien sûr, une fois que vous aurez remplacé tous vos repas par des repas adaptés, vous saurez alors votre apport calorique journalier, et il vous sera possible de revenir à ce chapitre pour vous évaluer de manière plus fine, afin de continuer à progresser vers votre objectif.



**SI VOUS CHOISISSEZ DE DÉBUTER VOTRE RÉGIME  
AVEC CE PRINCIPE, ALLEZ AU Chapitre 5 DIRECTION p. 91**

## b. Le principe de détermination

Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas habitués à se préoccuper des quantités qu'ils mangent, il va être nécessaire que vous preniez le temps de vous auto-évaluer. Pour cela, une feuille de papier et un stylo feront l'affaire dans un premier temps.

Sur cette feuille, vous allez écrire ce que vous avez mangé hier, aujourd'hui ou en tout cas, ce que vous mangeriez dans une journée typique de votre vie.

Pour davantage de précision, vous pouvez réaliser vos calculs sur une semaine (comptabilisez tout ce que vous mangez sur cinq à sept jours puis faites une moyenne).

Prenez le temps de faire cette démarche, donnez-vous une semaine pour évaluer correctement une journée type actuelle de votre alimentation. Ce sera la première et la dernière fois que vous ferez ces calculs.

Organisez votre feuille en repas : petit-déjeuner, déjeuner, dîner. Et si vous avez mangé entre ces repas, indiquez-le également. Vous devez comptabiliser TOUT ce que vous mangez et buvez, c'est-à-dire que les sodas, les jus de fruits, les barres chocolatées, les glaces, etc. doivent être inscrits sur votre feuille.

Si vous avez pour habitude de ne pas manger à l'un de ces repas, indiquez-le également. Indiquez, pour chaque repas, ce que vous avez mangé et bu. Ce sera la première et la dernière fois que vous ferez ces calculs.

Exemple :

Aliments
Carottes
Haricots verts
Huiles
Poulet
Soda

Ensuite devant chaque élément, indiquez la quantité approximative.

Par exemple :

Aliments	Quantité
Carottes	120 g
Haricots verts	100 g
Huiles	10 g
Poulet	100 g
Soda	33 cl

Il faut maintenant déterminer ce que contiennent ces aliments en termes de protéines, de glucides (les sucres) et de lipides (les graisses).

Pour cela vous avez deux possibilités :

- Soit vous utilisez un calculateur sur un site internet tel que <http://www.les-calories.com/>
- Soit vous regardez les emballages de vos produits et vous déterminez les quantités vous-même, en reportant simplement les valeurs en glucides, lipides et protides selon la quantité que vous avez consommée.

Nous vous conseillons la première solution, plus rapide et plus simple.

Néanmoins, voici comment procéder si vous n'êtes pas en mesure de passer par un calculateur. Prenons l'exemple des carottes, vous trouvez l'information sur l'emballage ou sur un site internet, tapez dans un moteur de recherche « calories » suivie de l'aliment dont vous voulez savoir la composition. Par exemple : « calories carottes » :

Pour 100 g de carottes :

Protéines: 0,8 g

Glucides: 8 g

Lipides: 0 g

Vous consommez 120 g de carottes, vous consommez donc :

Protéines:  $120 \text{ g}/100 \text{ g} \times 0,8 = 0,96 \text{ g}$

Glucides:  $120 \text{ g}/100 \text{ g} \times 8 = 9,6 \text{ g}$

Lipides: 0 g

Vous n'avez plus qu'à répéter ces opérations selon chaque aliment et chaque quantité pour obtenir un tableau comme ci-dessous.

Aliments	Quantité	Protéines	Glucides	Lipides
Carottes	120 g	0,96	9,6	0
Haricots verts	100 g	1,4	3,4	0,5
Huiles	10 g	0	0	10
Poulet	100 g	22	0	4
Soda	33 cl	0	34,65	0

La dernière étape est de déterminer la quantité calorique de votre repas, pour cela, il faut savoir que :

1 g de protéine = 4 kcal

1 g de glucide = 4 kcal

1 g de lipide = 9 kcal

Si nous reprenons l'exemple des carottes, vous consommez 120 g de carottes, soit :

Protéines: 0,96 g

Glucides: 9,6 g

Lipides: 0 g



Pour connaître le total calorique, alors il vous suffit d'effectuer les opérations suivantes et de les reporter dans votre tableau :

Protéines:  $0,96 \text{ g} \times 4 = 3,84 \text{ kcal}$

Glucides:  $9,6 \text{ g} \times 4 = 38,4 \text{ kcal}$

Lipides:  $0 \text{ g} \times 9 = 0 \text{ kcal}$

Total pour 120 g de carottes =  $3,84 + 38,4 + 0 = 42,24 \text{ kcal}$  soit 42 kcal

Aliments	Quantité	Protéines	Glucides	Lipides	Total calorique
Carottes	120 g	0,96	9,6	0	42
Haricots verts	100 g	1,4	3,4	0,5	24
Huiles	10 g	0	0	10	90
Poulet	100 g	22	0	4	124
Soda	33 cl	0	34,65	0	139
<b>TOTAL</b>		<b>24 g</b>	<b>46 g</b>	<b>14 g</b>	<b>419 kcal</b>

Pour chaque repas, vous devrez obtenir un tableau qui vous permettra d'avoir les informations de quantités, de calories ingérées, et le détail de ces calories (combien de protéines, combien de lipides, combien de glucides).

Une fois votre journée type ainsi décrite, faites le total calorique de tous vos repas. Et conservez ce chiffre obtenu, vous en aurez besoin bientôt.



### 3. Votre profil énergétique

Quels que soient vos objectifs à court, moyen et long terme, il est essentiel de faire le point sur votre manière d'appréhender votre alimentation et les efforts que vous êtes prêt à faire pour atteindre votre but.

Pour reprendre l'idée du voyage, vous avez déterminé votre point de départ et décidé de votre destination. Il faut maintenant définir la vitesse à laquelle vous voyagerez, c'est-à-dire le temps mis pour atteindre votre objectif.

Cette vitesse dépend de plusieurs facteurs: les facteurs sociaux (travail, famille, amis, etc.), les facteurs environnementaux (voyage, déplacement, ville, campagne, etc.), les facteurs physiologiques (votre état de forme actuelle, votre activité physique, vos antécédents médicaux, etc.) et enfin les facteurs psychologiques (votre façon d'appréhender les changements de votre alimentation et de votre vie).

Bien sûr, la vitesse ne sera pas la même pour tout le monde, certains atteindront leur objectif plus rapidement et d'autres plus lentement. Peu importe. L'essentiel est de l'atteindre.

Il est primordial que vous ayez conscience que les changements importants se font toujours sur la durée, que vous ayez 20 kilos ou 2 kilos à perdre. Le voyage est le même, il sera simplement plus long dans le premier cas.

De plus, l'activité physique est un facteur qui permet d'accélérer la réalisation de vos objectifs. Alliée à une bonne alimentation, elle vous permettra d'obtenir des résultats plus durables et plus rapidement (voir [chapitre 7 Informations p. 283](#)).

Vous pouvez consulter les ouvrages d'Olivier Lafay aux éditions Amphora: « Méthode de musculation: 110 exercices sans matériel », « Méthode de musculation au féminin: 80 exercices sans matériel » et « Méthode de musculation: Optimisation Turbo ». Ces ouvrages permettent de s'entraîner chez soi, sans matériels spécifiques supplémentaires.

Nous allons donc définir votre profil énergétique, c'est-à-dire une estimation des besoins réels de votre corps selon votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids actuel. Ce **profil** vous servira de base sur laquelle vous caler selon votre **objectif**:

- ➔ Dans le cas d'une perte de masse grasse, il vous servira à comprendre jusqu'à quel point vous pourriez descendre.
- ➔ Dans le cas d'une phase d'entretien, vous saurez à quelle valeur énergétique vous maintenir.

- ➔ Dans le cas d'une phase de construction musculaire, il vous indiquera la base énergétique sur laquelle vous devrez vous appuyer pour débiter.

Votre profil se compose de deux informations essentielles et personnelles. Le métabolisme de base et le niveau d'activité physique journalier.

## a. Votre métabolisme de base (MB)

Le métabolisme de base correspond aux besoins énergétiques essentiels et incompressibles de l'organisme. C'est en fait l'énergie nécessaire pour faire fonctionner au repos le corps, son système cardio-vasculaire, le maintien de sa température, etc.

Le métabolisme de base assure le fonctionnement vital de votre corps. Vous ne devrez pas, en règle générale, descendre sous ce seuil dans aucun des objectifs que vous choisirez. Néanmoins, il est possible de descendre sous ce seuil sur une courte période pour obtenir une définition musculaire plus poussée.

**Il est donc important que vous connaissiez cette valeur SURTOUT si vous choisissez l'objectif « Perte de masse grasse ».**

Il est dépendant de votre sexe, de votre âge (en années), de votre taille (en mètres) et de votre poids (en kilogrammes). Et nous l'exprimerons en kilocalories (kcal), puisque c'est l'unité principale que vous retrouverez sur les emballages des aliments :




$$\text{Femmes MB (kcal)} = (0,963 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,50} \times \text{Age}^{-0,13}) \times 191^*$$

$$\text{Hommes MB (kcal)} = (1,083 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,50} \times \text{Age}^{-0,13}) \times 191^*$$



**Exemple de calcul :** pour une femme de 30 ans, pesant 60 kg et mesurant 1,70 m, son métabolisme de base sera :

$$\text{MB (kcal)} = (0,963 \times 60^{0,48} \times 1,70^{0,50} \times 30^{-0,13}) \times 191^*$$

$$\text{MB (kcal)} = 1100 \text{ kcal}$$

\* Formule de calcul du métabolisme de base basée sur l'équation de Black et al. (1996) et adaptée en fonction de Bouchard et Bélanger (2005).

Si votre calculatrice ne permet pas les calculs de puissance, utilisez la calculatrice Windows en mode scientifique.

Les formules utilisées pour déterminer mathématiquement le métabolisme de base sont réalisées à partir d'études cliniques sur un plus ou moins grand nombre de patients. **Il est très important que vous considériez la valeur du MB comme une indication.** Vous pourriez être en effet en dessous ou au-dessus.

De plus, le métabolisme de base est dépendant de votre masse musculaire. Pour deux personnes ayant la même masse corporelle, le MB sera plus élevé chez la personne ayant une masse musculaire plus importante. Néanmoins, la masse musculaire n'est pas prise en compte dans ce calcul. Ce n'est pas grave, en suivant les recommandations du chapitre Direction, vous comprendrez comment ajuster votre alimentation à votre cas.

### ➔ AIDE

Si la formule donnée précédemment vous semble compliquée, le plus simple est d'utiliser le calculateur en ligne du site [www.les-calories.com](http://www.les-calories.com)

Vous pouvez aussi utiliser un tableur pour réaliser vos calculs, pour cela il vous suffira d'inscrire les informations suivantes :

- Inscrivez votre poids (en kg) dans la case A1 (c'est-à-dire la première en haut à gauche).
- Inscrivez votre taille (en m) dans la case A2 (la case juste au-dessous de celle du poids).
- Inscrivez votre âge dans la case A3.
- Recopiez les formules suivantes dans la case A4 (rajoutez le terme SOMME pour Excel) :

Si vous êtes une femme :  $=\text{SOMME}(0,963*(A1^0,48)*(A2^0,5)*(A3^-0,13))*191$

Si vous êtes un homme :  $=\text{SOMME}(1,083*(A1^0,48)*(A2^0,5)*(A3^-0,13))*191$



## b. Votre niveau d'activité physique (NAP)

Le niveau d'activité physique correspond à votre dépense énergétique tout au long de la journée. Il est dépendant de vos déplacements, du niveau de difficulté de votre emploi ou des activités que vous pratiquez, et de votre pratique sportive.

Pour vous faciliter la tâche, nous avons mis en place trois différents profils pour vous aider à vous situer plus précisément.

En choisissant le profil qui vous correspond le mieux, il vous sera alors possible de déterminer votre niveau d'activité physique journalier (NAP).

*Note : N'oubliez pas que comme pour votre objectif, la valeur que vous allez obtenir est représentative de ce que vous êtes et faites aujourd'hui. À partir du moment où vous changerez vos habitudes, revenez à ce chapitre définir votre NAP.*



#### Profil 1: Sédentaire

Votre activité physique est faible. Vous travaillez devant un ordinateur toute la journée, vous vous déplacez peu à pied et vous ne pratiquez aucun sport. Vous n'êtes en extérieur que très rarement. Vous êtes donc sédentaire.

**Votre NAP est 1,4.**

#### Profil 2: Actif

Votre activité physique est modérée. Vous vous déplacez régulièrement à pied et vous pratiquez toutes sortes d'activités. Votre travail n'est pas trop éprouvant physiquement. Vous êtes régulièrement debout. Vous ne pratiquez pas un sport régulièrement.

**Votre NAP est 1,6.**

#### Profil 3: Sportif

Votre activité physique est élevée. Vous vous déplacez régulièrement à pied et vous pratiquez toutes sortes d'activités. Vous êtes régulièrement debout. Votre travail est éprouvant physiquement ou vous pratiquez un sport régulièrement.

**Votre NAP est 1,7.**

La valeur que vous avez déterminée est indicative de votre niveau et vous sera utile comme base.

Il est désormais possible de déterminer l'énergie que vous dépensez chaque jour : la dépense énergétique journalière (DEJ).

Puisque vous avez déterminé l'apport calorique que vous ingérez chaque jour, vous allez pouvoir comparer avec vos besoins estimés.



## c. La dépense énergétique journalière (DEJ)

Elle est très simple à déterminer. En fait, elle est la combinaison de la dépense énergétique de votre corps pour ses besoins vitaux et de la dépense énergétique provoquée par vos activités journalières.

$$\text{DEJ} = \text{MB} \times \text{NAP}$$

### Exemple de calcul :

Pour une femme de **30** ans, pesant **60** kg et mesurant **1,70** m, dont le métabolisme de base est :

$$\text{MB} = 1100 \text{ kcal}$$

Cette femme se considère comme « **Active** », elle a donc un niveau d'activité physique journalier de :

$$\text{NAP} = 1,6$$

Sa dépense énergétique journalière sera donc égale à :

$$\text{DEJ} = \text{MB} \times \text{NAP} = 1100 \times 1,6$$

$$\text{DEJ} = 1760 \text{ kcal}$$

## d. Cas spécifiques

### Femmes enceintes

Une femme enceinte a des besoins énergétiques supérieurs. Déterminez votre métabolisme de base (MB) à partir de la formule classique de Black et al. [1996] :

$$\text{MB (kcal)} = (0,963 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,50} \times \text{Age}^{-0,13}) \times 239$$

Puis reportez-vous au [Chapitre 7 Informations](#) [p. 324] pour toutes les informations spécifiques concernant les femmes enceintes et les spécificités. Sachez, dès à présent, que les conseils et menus diététiques du chapitre Direction sont appropriés aux femmes enceintes.

### Adolescent(e)s

Les adolescents en pleine croissance ont besoin d'un apport calorique conséquent et souvent supérieur à celui de l'adulte. Entre 13 et 19 ans, les filles auront besoin en moyenne de 2200 kcal par jour, et les garçons auront besoin en moyenne de 2700 kcal par jour. Les besoins énergétiques journaliers des adolescents peuvent parfois dépasser 3000 kcal. Ces besoins peuvent être supérieurs si les adolescents sont impliqués dans des activités sportives.

Du fait de la vitesse de croissance, de facteurs génétiques et environnementaux, il est difficile de déterminer précisément les besoins énergétiques. Néanmoins, pour obtenir une base de départ fiable, déterminez votre métabolisme de base (MB) à l'aide de cette formule :

$$\text{Filles} \quad \text{MB (kcal)} = (0,963 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,50} \times \text{Age}^{-0,13}) \times 239$$

$$\text{Garçon} \quad \text{MB (kcal)} = (1,083 \times \text{Poids}^{0,48} \times \text{Taille}^{0,50} \times \text{Age}^{-0,13}) \times 239$$

La différence avec l'adulte résidera essentiellement au niveau du NAP :

Profil Adolescent 1: **Sédentaire** – Votre NAP est 1,8.

Profil Adolescent 2: **Actif** – Votre NAP est 2.

Profil Adolescent 3: **Sportif** – Votre NAP est 2,2.

### → AIDE

Reportez-vous à la p. 84 pour connaître les différentes solutions pour vous faciliter le calcul de votre métabolisme de base.

Enfants : reportez-vous au [Chapitre 7 Informations](#), [p. 328].



## 4. Résumons

Vous êtes désormais familiarisé avec les modes d'évaluation de votre alimentation ainsi qu'avec les termes physiologiques spécifiques caractérisant vos dépenses énergétiques.

Résumons ensemble ce que vous devriez connaître maintenant :



### VOTRE OBJECTIF

- Perte de masse grasse
- Entretien
- Construction musculaire

Et si vous avez choisi le principe de **DETERMINATION** :

VOTRE APPORT CALORIQUE ACTUEL : \_\_\_\_\_ kcal

VOTRE METABOLISME DE BASE (MB) : \_\_\_\_\_ kcal

VOTRE NIVEAU D'ACTIVITE JOURNALIER (NAP) : \_\_\_\_\_ kcal

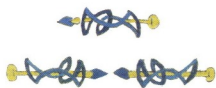
VOTRE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE (DEJ) :  $MB \times NAP =$  \_\_\_\_\_ kcal



Grâce à ces données, vous allez être à même de vous diriger dans le chapitre suivant Direction selon votre objectif et votre alimentation actuelle.

Vous pourrez revenir à ce chapitre quand vous le souhaitez pour redéfinir votre objectif, réévaluer votre profil et améliorer encore votre alimentation pour atteindre vos objectifs.





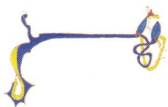


Paliers caloriques



irection





Dans ce chapitre, vous allez être orienté de manière à prendre en main la direction de votre alimentation. Grâce à une banque de menus organisés en paliers caloriques très rapprochés, votre objectif va pouvoir être aisément atteint. Vous allez contrôler l'évolution de votre alimentation, dans l'immédiat et sur le long terme, avec très peu d'effort.

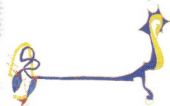
Il conviendra de repérer tout d'abord votre objectif parmi les trois catégories ci-dessous :

- La perte de masse grasse (Mincir, p. 93)
- L'entretien (Rations de maintien, p. 103)
- La prise de masse (Construction de masse musculaire, p. 112)

Ensuite, vous allez apprendre à organiser et gérer votre évolution :

- Jour après jour (Substitutions)
- Semaine après semaine (Quand et comment franchir un palier calorique)
- Mois après mois (Savoir procéder par cycles)

Le schéma ci-dessous illustre les 3 objectifs principaux.



# 1. Perte de masse grasse

## Régime hypocalorique

Vous voulez mincir. Pour atteindre cet objectif, il s'agira de diminuer vos quantités alimentaires journalières **progressivement**. Vous allez partir de votre situation actuelle pour apprendre à maîtriser ce processus.

### a. Votre situation

#### 1. Principe de substitution

Dans le **chapitre 4 Évaluation**, vous avez choisi de ne pas calculer, pour le moment, votre apport calorique journalier. Vous allez donc remplacer peu à peu vos repas habituels au profit de repas plus sains et adaptés à la perte de graisse.

**Celle-ci ne peut se faire que sur une base quotidienne de 3 repas minimum** : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Lorsque l'on cherche à mincir, il faut ces trois repas, et selon les besoins et l'emploi du temps, on ajoute une, deux, voire trois collations supplémentaires (si la faim se fait ressentir).

#### ➔ Actuellement, vous ne faites pas 3 repas par jour

Cela peut paraître paradoxal, mais trop peu manger ne vous aidera pas à perdre de la masse grasse. Et, en général, c'est l'inverse qui se produira. En effet, votre corps utilise un système de protection qui lui permet en période de « famine » de stocker un maximum de graisses en réserve.

Si vous l'affamez, il se produira donc un phénomène de stockage et vous obtiendrez le contraire de ce que vous désiriez. Il est donc important de manger en quantité adaptée mais également en qualité.

Si, pour une raison ou une autre, vous ne mangez pas au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner, il vous faut prendre l'habitude de manger trois fois par jour. Ce sera la première étape.

Aidez-vous du **chapitre 6 Inspiration** qui propose des recettes évolutives pour choisir le repas manquant. Pour l'instant, ne vous préoccupez pas du nombre de calories que

contient la recette, choisissez simplement une recette qui vous convient. Et habituez-vous progressivement à faire trois repas par jour. Lorsque cela sera devenu une habitude pour vous, passez au **paragraphe suivant**.

### ➔ Actuellement, vous faites 3 repas par jour

Dans ce cas, vous allez peu à peu remplacer tous vos repas par des repas plus sains, choisis dans le **chapitre 6 Inspiration**.

Pour cela, vous allez commencer par remplacer votre dîner actuel par un dîner sélectionné dans la section *Idées de déjeuners & dîners* dans le **chapitre 6 Inspiration**. Puis vous ferez de même avec votre déjeuner, pour terminer avec votre petit-déjeuner.

**Inutile de tout bouleverser en une journée (sauf si vous vous en sentez capable). Commencez par changer un seul repas et entraînez-vous à en faire une habitude.**

Après une ou deux semaines, effectuez une seconde substitution. Attendez encore quelques temps pour effectuer la troisième substitution.

De plus, n'hésitez pas à introduire une collation (un repas supplémentaire) à 10 h ou à 16 h, si vous avez une sensation de faim. Parfois un fruit fera l'affaire, mais vous pouvez également vous inspirer des collations indiquées dans la section *Idées de collations* (**chapitre 6 Inspiration**).

**En procédant de cette manière, vous obtiendrez, en quelques semaines de rééducation alimentaire, une journée à trois ou quatre repas puisés dans le chapitre Inspiration. Vous connaîtrez alors le total calorique de votre journée.**

Il vous sera désormais possible de choisir un menu dans la Banque de menus correspondant à ce total calorique et au nombre de repas que vous voulez faire [p. 130].



### Par exemple :



Vous avez choisi :

- Comme petit-déjeuner :  
les « Flocons d'avoine » à **431 kcal**  
p. 224,
- Comme déjeuner :  
une « Omelette » à **409 kcal** avec 100 g de riz complet à **356 kcal**  
p. 250,
- Comme collation :  
un « Yogourt » à **310 kcal**  
p. 268,
- Et comme dîner :  
une « Salade fraîche au thon » à **384 kcal**  
p. 255,

Votre total calorique est alors égal  
à  $431 + 409 + 356 + 310 + 384$ , donc à **1890 kcal**.

Il ne vous reste plus qu'à choisir un menu dans la Banque de menus proche de **1890 kcal**. Le plus proche est un menu à **2000 kcal**.

Une fois votre menu choisi, vous pourrez suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la perte de masse grasse.

## 2. Principe de détermination

Dans le [chapitre 4 Évaluation](#), vous avez choisi de déterminer plus précisément votre apport calorique journalier actuel, c'est-à-dire ce que vous mangez actuellement. Vous avez également déterminé votre dépense énergétique journalière (**DEJ**) qui correspond à l'apport nutritionnel dont votre corps a besoin chaque jour pour vous permettre de réaliser toutes vos activités.

Votre **point de départ** est votre **apport calorique actuel** que vous avez déterminé dans le [chapitre 4 Évaluation](#). À partir d'ici, il y a trois cas possibles :

 **CAS 1** : Votre apport calorique actuel est **supérieur** à votre **DEJ** [p. 96]

 **CAS 2** : Votre apport calorique actuel est **similaire** à votre **DEJ** [p. 97]

 **CAS 3** : Votre apport calorique actuel est **inférieur** à votre **DEJ** [p. 98]

 **CAS 1: Votre apport calorique actuel est supérieur à votre DEJ**

Dans l'objectif de perte de masse grasse, c'est le cas le plus courant. En effet, votre apport alimentaire est supérieur à ce dont votre corps a besoin au quotidien. Et schématiquement, le surplus qui n'est pas utilisé est stocké par l'organisme sous forme de graisses.

Le but est alors de diminuer progressivement votre apport calorique pour perdre du gras. Néanmoins, cette diminution sera ciblée et progressive.

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour perdre cette masse grasse, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du chapitre 6 Inspiration pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos apports caloriques actuels.**

**Par exemple :**

Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de 2150 kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à 2000 kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la perte de masse grasse. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation en cas de sensation de faim, par exemple à 10 h, et une collation à 16h. Pour cela, vous pouvez utiliser les Idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ou un peu inférieur (entre 100 et 200 kcal) à votre apport calorique actuel.

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée : Principes essentiels de la perte de masse grasse (p. 99).



### CAS 2: Votre apport calorique actuel est **similaire** à votre **DEJ**

Votre apport calorique actuel est identique (ou presque) à vos dépenses journalières et pourtant vous voulez perdre de la masse grasse.

Il faut comprendre que la quantité de calories n'est pas le facteur primordial dans un régime. Plus important encore est la qualité de ce que vous mangez et les heures auxquelles vous mangez certains aliments.

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour perdre cette masse grasse, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du chapitre 6 Inspiration pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos besoins caloriques actuels.**

#### Par exemple :



Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de **2150 kcal**. Il vous est alors possible de choisir un menu à **2000 kcal** à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la perte de masse grasse. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation en cas de sensation de faim, par exemple à 10 h, et une collation à 16h. Pour cela, vous pouvez utiliser les Idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, **votre apport calorique devra être identique ( $\pm 100$  kcal) à votre apport calorique actuel, c'est-à-dire à votre dépense énergétique journalière (DEJ).**

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la perte de masse grasse (p. 99).

### CAS 3: Votre apport calorique actuel est inférieur à votre DEJ

Vous mangez peu, et pourtant votre corps ne vous satisfait pas et, pour une raison ou une autre, vous ne réussissez pas à perdre votre excédent de poids.

Comme nous l'avons évoqué plus tôt, si vous mangez trop peu, votre corps qui ne trouve pas ce dont il a besoin dans ce que vous lui fournissez peut tout à fait stocker plus facilement sous forme de graisses. De plus, les aliments que vous mangez ne sont peut-être pas adaptés, et leur qualité n'est pas suffisamment bonne pour vous aider dans votre perte de masse grasse.

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour perdre cette masse grasse, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du chapitre 6 Inspiration pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos besoins caloriques actuels.**

#### Par exemple



Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de 2150 kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à 2000 kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la perte de masse grasse. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation en cas de sensation de faim, par exemple à 10 h, et une collation à 16h. Pour cela, vous pouvez utiliser les Idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ( $\pm 150$  kcal) à votre dépense énergétique journalière (DEJ).

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la perte de masse grasse (p. 99).

## b. Principes essentiels de la perte de masse grasse

Il est tout d'abord important que vous soyez conscient que le simple fait de changer vos repas par les repas proposés dans le [chapitre 6 Inspiration](#) vous permettra de commencer un rééquilibrage alimentaire profond. Vous commencerez, ainsi, à perdre votre excédent de masse grasse. Et ce, sans forcément changer le nombre de calories que vous consommez au quotidien.

Quel que soit le principe que vous avez choisi (**Substitution** ou **Détermination**), les principes essentiels de la perte de masse grasse sont les mêmes. Cette section vous expliquera comment conduire votre diète semaines après semaines.

Si vous êtes dans cette section, c'est que vous avez désormais **un minimum de 3 repas par jour**, et qu'ils sont issus du chapitre Inspiration ou que vous avez choisi un menu proposé dans la Banque de menus.

### ➔ La baisse calorique

Le principe d'une perte de masse grasse est de baisser progressivement son apport calorique quotidien.

Cette baisse calorique progressive doit être réalisée par paliers. Nous vous conseillons de procéder par **seuil d'environ 200-250 kcal**.

Il n'y a pas de contraintes temporelles. En effet, tant que vous perdez de la masse grasse, ne changez rien, ni à votre programme alimentaire, ni au nombre de calories.

Lorsque vous stagnez, et que vous ne remarquerez plus d'évolution pendant au moins 3 semaines, alors il sera temps pour vous de soustraire de nouveau 200-250 kcal de votre diète.

Ne pressez surtout pas les choses, soyez patient. La baisse de votre poids et la diminution de votre masse grasse doivent être progressives.

### ATTENTION

*Cette baisse calorique ne pourra pas se faire au-delà de votre métabolisme de base (MB). Si celui-ci est de 1500 kcal, alors nous vous conseillons de ne pas descendre sous ce seuil. Néanmoins, pour les personnes désireuses d'un rendu esthétique plus « sec », il est possible de descendre sous ce seuil pendant 2 à 3 semaines, au maximum, si quelques zones grasses sont encore présentes.*

Majoritairement, ces retraits devront être effectués sur les glucides et les lipides. Soit l'un ou l'autre, soit les deux. Rappelez-vous :

- 200 kcal correspondent à 50 g de glucides (puisque 1 g de glucides = 4 kcal).
- 225 kcal correspondent à 25 g de lipides (puisque 1 g de lipides = 9 kcal).

Si vous en avez dans votre alimentation, il est préférable de commencer à diminuer les glucides issus des féculents, légumineuses et céréales qui sont les sources majeures de glucides (riz, pâtes, pommes de terre, pain, lentilles, quinoa, semoule, blé, avoine, etc.).

Lors de votre premier retrait, commencez à puiser 200-250 kcal dans le repas où vous avez la plus grande source de glucides. Si vous mangez ces sources de glucides pendant le dîner, c'est là que vous commencerez, si c'est pendant le déjeuner, vous procéderez à leur diminution, etc.

Si vous ne mangez pas ou peu de ces sources de glucides, alors il est préférable de répartir le retrait de 200-250 kcal sur plusieurs repas. Soit environ 50 g de glucides à diminuer sur votre journée, en puisant de préférence dans les derniers repas de la journée.

Commencez toujours par les glucides. Et au fil des mois et des différents seuils, diminuez également les lipides.

L'essentiel est que vous gardiez le plus longtemps possible de bonnes sources de lipides dans votre alimentation (huiles végétales, amandes, noix, etc.).

La Banque de menus [p. 130] a été élaborée sur ce principe. Les menus évoluent par paliers de 250 kcal et vous n'avez aucun calcul à faire. Vous avez désormais la possibilité de progresser vers votre objectif en passant d'un menu à un autre moins riche en calories.

**Par exemple :** vous avez adopté un menu à 2000 Kcal. Pour continuer à maigrir, il va vous falloir passer à un menu à 1750 Kcal. Plus tard, vous passerez à un menu à 1500 Kcal.



### NOTE IMPORTANTE

*Si vous êtes fatigué(e) ou que vous perdez du poids trop rapidement (1 kilo ou plus par semaine), n'hésitez pas à revenir en arrière en ajoutant 200-250 kcal. En procédant de la sorte, vous serez sûr de progresser sur le long terme.*

## ➔ Comment gérer la stagnation ?

Lors du processus de **perte de masse grasse**, il se peut qu'à un moment ou à un autre, vous observiez une stagnation même après réduction calorique. Les raisons peuvent être multiples, la fatigue et la durée de votre régime hypocalorique, par exemple. Nous vous conseillons alors de consulter la section *Cycler* de ce chapitre [p. 127].

## ➔ Le choix des aliments

### Les sources de protéines que vous pouvez consommer :

- Les protéines de sources animales :
  - Viande blanche [15-25 g/100 g] – Souvent.
  - Viande rouge [15-25 g/100 g] – Rarement, et de préférence des viandes maigres pauvres en matières grasses.
  - Œufs (blanc et jaune) [13 g/100 g] – Souvent.
  - Poissons [15-25 g/100 g] – Souvent.
  - Produits laitiers [3-10 g/100 g] – Rarement.
- Les protéines de sources végétales :
  - Les oléagineux [20-25 g/100 g] – Souvent, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.
  - Les légumineuses [20-25 g/100 g] – Rarement, ils contiennent beaucoup de glucides.
  - Les céréales [8-12 g/100 g] – Rarement, ils contiennent beaucoup de glucides.

### Les sources de glucides que vous pouvez consommer :

- Les légumes [1-40 g/100 g] – Souvent
- Les fruits [1-40 g/100 g] – Rarement, 2-3 portions par jour.

- Les féculents [50-75 g/100 g] – À diminuer en première ligne si vous en consommez et à éviter en général.
- Les légumineuses [50-60 g/100 g] – Rarement.

### Les sources de lipides que vous pouvez consommer :

- Les lipides de sources animales :
  - Le jaune d'œuf [4-6 g/100 g] – Rarement.
  - Les poissons gras [5-6 g/100 g] – Souvent.
  - Les produits laitiers [1-35 g/100 g] – Rarement.
- Les lipides de sources végétales :
  - Les huiles végétales [100 g/100 g] – Elles doivent être votre principale source de lipides, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.
  - Les oléagineux [50-60 g/100 g] – Ils doivent être votre principale source de lipides, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.



## 2. Entretien

### Régime équilibré

Votre objectif est de maintenir votre poids actuel tout en améliorant votre aspect esthétique.

Ou alors, vous souhaitez conserver votre poids tout en améliorant vos performances (sportives ou non) grâce à une alimentation plus saine.

Pour atteindre cet objectif, le principe est simple, maintenir vos quantités alimentaires quotidiennes **sans perdre ni prendre de poids**. Vous allez partir de votre situation actuelle pour apprendre à maîtriser ce processus.

#### a. Votre situation

##### 1. Principe de substitution

Dans le **chapitre 4 Évaluation**, vous avez choisi de ne pas calculer, pour le moment, votre apport calorique journalier. Vous allez donc remplacer peu à peu vos repas habituels au profit de repas plus sains.

**Cela ne peut se faire que sur une base quotidienne de 3 repas, minimum**: petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Lorsque l'on cherche l'équilibre, il faut avant tout ces trois repas, et selon les besoins et l'emploi du temps, on ajoute une, deux, voire trois collations supplémentaires (si la faim se fait ressentir).

##### ➔ Actuellement, vous ne faites pas 3 repas par jour

Si, pour une raison ou une autre, vous ne mangez pas au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner, votre première étape est d'installer ces trois repas dans vos habitudes alimentaires.

Aidez-vous du **chapitre 6 Inspiration** qui propose des recettes évolutives pour choisir le repas manquant. Pour l'instant, ne vous préoccupez pas du nombre de calories que contient la recette, choisissez simplement une recette qui vous convient. Et habituez-vous progressivement à faire trois repas par jour. Lorsque cela sera devenu une habitude pour vous, passez au **paragraphe suivant**.

### ➔ Actuellement, vous faites 3 repas par jour

Dans ce cas, vous allez peu à peu remplacer tous vos repas par des repas plus sains, choisis dans le [chapitre 6 Inspiration](#).

Pour cela, vous allez commencer par remplacer votre dîner actuel (repas du soir) par un dîner sélectionné dans la section Idées de déjeuners & dîners dans le [chapitre 6 Inspiration](#). Puis vous ferez de même avec votre déjeuner, pour terminer avec votre petit-déjeuner.

**Inutile de tout bouleverser en une journée (sauf si vous vous en sentez capable).** Commencez par changer un seul repas et entraînez-vous à en faire une habitude.

**Après une ou deux semaines, effectuez une seconde substitution.** Attendez encore quelques temps pour effectuer la troisième substitution.

Pour le déjeuner (repas de midi), puisez vos idées dans la section Idées de déjeuners et de dîners dans le [chapitre 6 Inspiration](#).

Pour le petit-déjeuner, utilisez les recettes présentes dans la section Idées de petits-déjeuners au [chapitre 6 Inspiration](#).

De plus, n'hésitez pas à introduire une collation (un repas supplémentaire) à 10 h ou à 16 h, si vous avez une sensation de faim. Parfois un fruit fera l'affaire, mais vous pouvez également vous inspirer des collations indiquées dans la section Idées de collations ([chapitre 6 Inspiration](#)).

**En procédant de cette manière, vous obtiendrez, en quelques semaines de rééducation alimentaire, une journée à 3 ou 4 repas puisés dans le chapitre Inspiration. En additionnant le total calorique de chaque repas, vous connaîtrez alors le total calorique de votre journée.**

Il vous sera désormais possible de choisir un menu dans la Banque de menus correspondant à ce total calorique et au nombre de repas que vous voulez faire [p. 130].





### Par exemple :



Vous avez choisi :

- Comme petit-déjeuner :  
les « Flocons d'avoine » à **431 kcal**  
p. 224,
- Comme déjeuner :  
une « Omelette » à **409 kcal** avec 100 g de riz complet à **356 kcal**  
p. 250,
- Comme collation :  
un « Yogourt » à **310 kcal**  
p. 268,
- Et comme dîner :  
une « Salade fraîche au thon » à **384 kcal**  
p. 255,

Votre total calorique est alors égal  
à  $431 + 409 + 356 + 310 + 384$ , donc à **1890 kcal**.




Il ne vous reste plus qu'à choisir un menu dans la Banque de menus proche de **1890 kcal**. Le plus proche est un menu à **2000 kcal**.

Une fois votre menu choisi, vous pourrez suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase d'entretien.

## 2. Principe de détermination

Dans le [chapitre 4 Évaluation](#), vous avez choisi de déterminer plus précisément votre apport calorique journalier actuel, c'est-à-dire ce que vous mangez actuellement. Vous avez également déterminé votre dépense énergétique journalière (**DEJ**) qui correspond à l'apport nutritionnel dont votre corps a besoin chaque jour pour vous permettre de réaliser toutes vos activités.

Votre point de départ est votre apport calorique actuel que vous avez déterminé dans le [chapitre 4 Évaluation](#). À partir d'ici, il y a 3 cas possibles :

-  **CAS 1** : Votre apport calorique actuel est **supérieur** à votre **DEJ** [p. 106]
-  **CAS 2** : Votre apport calorique actuel est **similaire** à votre **DEJ** [p. 107]
-  **CAS 3** : Votre apport calorique actuel est **inférieur** à votre **DEJ** [p. 108]

 **CAS 1: Votre apport calorique actuel est supérieur à votre DEJ**

Le but est alors de diminuer progressivement votre apport calorique jusqu'à ce que votre apport soit égal à vos dépenses énergétiques journalières. Néanmoins, cette diminution sera ciblée et progressive.

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour diminuer votre apport calorique, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du [chapitre 6 Inspiration](#) pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos apports caloriques actuels.**

**Par exemple :**

Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de **2150 kcal**. Il vous est alors possible de choisir un menu à **2000** ou à **2250 kcal** à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la phase d'entretien. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation en cas de sensation de faim, par exemple à 10 h, et une collation à 16 h. Pour cela, vous pouvez utiliser les Idées de collations dans le [chapitre 6 Inspiration](#).

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ou un peu inférieur (entre **100** et **200 kcal**) à votre apport calorique actuel.

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase d'entretien [p. 109].

 **CAS 2 :** Votre apport calorique actuel est **similaire** à votre **DEJ**

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour cette phase d'entretien, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du chapitre Inspiration pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos besoins caloriques actuels.**

**Par exemple :**

Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de 2150 kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à 2000 kcal ou à 2250 kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la phase d'entretien. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation en cas de sensation de faim, par exemple à 10 h, et une collation à 16 h. Pour cela, vous pouvez utiliser les idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ( $\pm 150$  kcal) à votre apport calorique actuel, c'est-à-dire à votre dépense énergétique journalière (DEJ).

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase d'entretien [p. 109].

 **CAS 3 :** Votre apport calorique actuel est inférieur à votre DEJ

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour atteindre votre DEJ et ainsi conserver un équilibre, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du chapitre Inspiration pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos besoins caloriques actuels.**

**Par exemple :**

Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de 2150 kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à 2000 kcal ou à 2250 kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la phase d'entretien. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation en cas de sensation de faim, par exemple à 10 h, et une collation à 16 h. Pour cela, vous pouvez utiliser les idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ( $\pm 150$  kcal) à votre apport actuel (DEJ).

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase d'entretien [p. 109].



## b. Principes essentiels de la phase d'entretien

Quel que soit le principe que vous avez choisi (Substitution ou Détermination), les principes essentiels de la phase d'entretien sont les mêmes. Cette section vous expliquera comment conduire votre diète semaines après semaines.

Si vous êtes dans cette section, c'est que vous avez désormais un minimum de 3 repas par jour, et qu'ils sont issus du [chapitre 6 Inspiration](#) ou que vous avez choisi un menu proposé dans la Banque de menus.

### ➔ L'adaptation calorique

Le principe d'une phase d'entretien est de maintenir constant son apport calorique journalier, et donc maintenir constant son poids.

Que votre apport calorique actuel soit supérieur ou inférieur à votre DEJ, il est important de réajuster sa valeur progressivement pour qu'elle corresponde à votre DEJ.

Ce réajustement progressif doit être réalisé par seuils. Nous vous conseillons de procéder par **seuils d'environ 200-250 kcal**.

Selon votre cas, ajoutez ou retirez **200-250 kcal** toutes les trois semaines, observez la variation de votre poids et de votre physique et ajustez en conséquence.

#### Par exemple :



Vous avez besoin de **2000 kcal** et vous mangez seulement **1800 kcal**. Vous pouvez soit vous bâtir une alimentation saine à **2000 kcal** à partir des recettes du [chapitre 6 Inspiration](#), soit vous puiserez dans la Banque de menus à **2000 kcal** (TPN ou HP, avec un nombre de repas quotidiens correspondant à vos possibilités).

Lorsque vous stagnez, et que vous ne remarquerez plus d'évolution pendant au moins trois semaines, alors vous aurez trouvé votre point d'équilibre.

Ne pressez surtout pas les choses, soyez patient. Trouver son équilibre alimentaire est une chose subtile, et qui fluctue selon les jours et les semaines.

Si la **DEJ** déterminée est une indication utile, elle n'est pas forcément correcte et selon vos activités et votre organisme, vous pourrez observer un équilibre à des valeurs caloriques supérieures ou inférieures à la **DEJ**.

Majoritairement, ces ajouts ou retraits devront être effectués sur les glucides et les lipides. Soit l'un ou l'autre, soit les deux. Rappelez-vous :

- 200 kcal correspondent à 50 g de glucides (puisque 1 g de glucides = 4 kcal).
  - 225 kcal correspondent à 25 g de lipides (puisque 1 g de lipides = 9 kcal).
- 
- Dans le meilleur des cas, essayez de répartir ces ajouts/retraits sur tous vos repas.
  - Si, dans votre diète, vous mangez des féculents, faites les retraits principalement sur eux.
  - Si, au contraire, vous devez ajouter des calories, ajoutez des glucides issus des légumes et/ou des lipides issus des huiles végétales ou des noix.

## ➔ Le choix des aliments

### Les sources de protéines que vous pouvez consommer :

- Les protéines de sources animales :
  - Viande blanche [15-25 g/100 g] – Souvent.
  - Viande rouge [15-25 g/100 g] – Rarement, et de préférence des viandes maigres pauvres en matières grasses.
  - Œufs (blanc et jaune) [13 g/100 g] – Souvent.
  - Poissons [15-25 g/100 g] – Souvent.
  - Produits laitiers [3-10 g/100 g] – Modérément.
- Les protéines de sources végétales :
  - Les oléagineux [20-25 g/100 g] – Souvent, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.
  - Les légumineuses [20-25 g/100 g] – Modérément, ils contiennent beaucoup de glucides.
  - Les céréales [8-12 g/100 g] – Modérément, ils contiennent beaucoup de glucides.

**Les sources de glucides que vous pouvez consommer :**

- Les légumes [1-40 g/100 g] – Souvent
- Les fruits [1-40 g/100 g] – Modérément, 2-3 portions par jour.
- Les féculents [50-75 g/100 g] – À diminuer en première ligne si vous en consommez et à éviter en général.
- Les légumineuses [50-60 g/100 g] – Modérément.

**Les sources de lipides que vous pouvez consommer :**

- Les lipides de sources animales :
  - Le jaune d'œuf [4-6 g/100 g] – Modérément.
  - Les poissons gras [5-6 g/100 g] – Souvent.
  - Les produits laitiers [1-35 g/100 g] – Modérément.
- Les lipides de sources végétales :
  - Les huiles végétales [100 g/100 g] – Elles doivent être votre principale source de lipides, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.
  - Les oléagineux [50-60 g/100 g] – Elles doivent être votre principale source de lipides, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.



## 3. Construction musculaire

### Régime hypercalorique

Vous voulez augmenter votre masse musculaire tout en améliorant votre aspect esthétique. Pour atteindre cet objectif, il s'agira d'augmenter vos quantités alimentaires journalières **progressivement**, tout en minimisant la prise de masse grasse. Vous allez partir de votre situation actuelle pour apprendre à maîtriser ce processus.

#### a. Votre situation

##### 1. Principe de substitution

Dans le [chapitre 4 Évaluation](#), vous avez choisi de ne pas calculer, pour le moment, votre apport calorique journalier. Vous allez donc remplacer peu à peu vos repas habituels au profit de repas plus sains et adaptés à la prise de masse.

**Celle-ci ne peut se faire que sur une base quotidienne de 3 repas, minimum** : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Lorsque l'on cherche à s'épaissir, il faut avant tout ces trois repas, et selon les besoins et l'emploi du temps, on ajoute une, deux, voire trois collations supplémentaires (afin de mieux répartir l'apport calorique).

##### ➔ Actuellement, vous ne faites pas 3 repas par jour

Si, pour une raison ou une autre, vous ne mangez pas au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner, votre première étape est d'installer ces trois repas dans vos habitudes alimentaires.

Aidez-vous du [chapitre 6 Inspiration](#) qui propose des recettes évolutives pour choisir le repas manquant. Pour l'instant, ne vous préoccupez pas du nombre de calories que contient la recette, choisissez simplement une recette qui vous convient. Et habituez-vous progressivement à faire trois repas par jour. Lorsque cela sera devenu une habitude pour vous, passez au [paragraphe suivant](#).



### ➔ Actuellement, vous faites 3 repas par jour

Dans ce cas, vous allez peu à peu remplacer tous vos repas par des repas plus sains, choisis dans le [chapitre 6 Inspiration](#).

Pour cela, vous allez commencer par remplacer votre dîner actuel par un dîner sélectionné dans la section Idées de déjeuners & diners dans le [chapitre 6 Inspiration](#). Puis vous ferez de même avec votre déjeuner, pour terminer avec votre petit-déjeuner.

**Inutile de tout bouleverser en une journée (sauf si vous vous en sentez capable). Commencez par changer un seul repas et entraînez-vous à en faire une habitude.**

**Après une ou deux semaines, effectuez une seconde substitution.** Attendez encore quelques temps pour effectuer la troisième substitution.

De plus, n'hésitez pas à introduire une collation (un repas supplémentaire) à 10 h ou à 16 h, si vous avez une sensation de faim. Parfois un fruit fera l'affaire, mais vous pouvez également vous inspirer des collations indiquées dans la section Idées de collations ([chapitre 6 Inspiration](#)).

**En procédant de cette manière, vous obtiendrez, en quelques semaines de rééducation alimentaire, une journée à 3 ou 4 repas puisés dans le chapitre Inspiration. Vous connaîtrez alors le total calorique de votre journée.**

Il vous sera désormais possible de choisir un menu dans la Banque de menus correspondant à ce total calorique et au nombre de repas que vous voulez faire [p. 130].

### Par exemple :



Vous avez choisi :

- Comme petit-déjeuner :  
les « Flocons d'avoine » à **431** kcal  
p. 224,
- Comme déjeuner :  
une « Omelette » à **409** kcal avec 100 g de riz complet à **356** kcal  
p. 250,
- Comme collation :  
un « Yogourt » à **310** kcal  
p. 268,
- Et comme dîner :  
une « Salade fraîche au thon » à **384** kcal  
p. 255,

Votre total calorique est alors égal  
à  $431 + 409 + 356 + 310 + 384$ , donc à **1890** kcal.




Il ne vous reste plus qu'à choisir un menu dans la Banque de menus proche de **18904** kcal. Le plus proche est un menu à **2000** kcal.

Une fois votre menu choisi, vous pourrez suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase de construction musculaire.

## 2. Principe de détermination

Dans le chapitre 4 Évaluation, vous avez choisi de déterminer plus précisément votre apport calorique journalier actuel, c'est-à-dire ce que vous mangez actuellement. Vous avez également déterminé votre dépense énergétique journalière (**DEJ**) qui correspond à l'apport nutritionnel dont votre corps a besoin chaque jour pour vous permettre de réaliser toutes vos activités.

Votre point de départ est votre apport calorique actuel que vous avez déterminé dans le chapitre 4 Évaluation. À partir d'ici, il y a trois cas possibles :

-  **CAS 1** : Votre apport calorique actuel est **supérieur** à votre **DEJ** [p. 115]
-  **CAS 2** : Votre apport calorique actuel est **similaire** à votre **DEJ** [p. 115]
-  **CAS 3** : Votre apport calorique actuel est **inférieur** à votre **DEJ** [p. 116]

**CAS 1 :** Votre apport calorique actuel est **supérieur** à votre **DEJ**

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour augmenter votre apport calorique, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du **chapitre 6 Inspiration** pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos apports caloriques actuels.**

**Par exemple :**

Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de **2150** kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à **2000** kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la phase de construction musculaire. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ou un peu inférieur (entre **100** et **200** kcal) à votre apport calorique actuel.

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase de construction musculaire.

**CAS 2 :** Votre apport calorique actuel est **similaire** à votre **DEJ**

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour cette phase de construction musculaire, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du **chapitre 6 Inspiration** pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos besoins caloriques actuels.**

### Par exemple :



Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de 2150 kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à 2000 kcal ou à 2250 kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.

Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la phase de construction musculaire. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation, par exemple à 10 h, puis progressivement une autre à 16 h. Pour cela, vous pouvez utiliser les Idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ( $\pm 150$  kcal) à votre apport calorique actuel, c'est-à-dire à votre dépense énergétique journalière (DEJ).

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase de construction musculaire.

### CAS 3 : Votre apport calorique actuel est inférieur à votre DEJ

Avant de vous rendre au paragraphe concernant le mécanisme de progression pour atteindre votre DEJ et ainsi pouvoir débiter la phase de construction musculaire, il est indispensable que vous partiez sur une base de repas plus sains que ceux que vous pouvez manger actuellement.

Inspirez-vous de la Banque de menus et du chapitre 6 Inspiration pour composer votre nouvelle diète. Remplacez tous vos repas par des repas sélectionnés dans ce chapitre. Des exemples de menus sont proposés en fonction de l'apport calorique [p. 130]. **Il vous suffit de choisir le menu qui correspond à vos besoins caloriques actuels.**

### Par exemple :



Vous avez déterminé que votre apport calorique actuel est de 2150 kcal. Il vous est alors possible de choisir un menu à 2000 kcal ou à 2250 kcal à trois ou quatre repas dans la Banque de menus [p. 130]. C'est la solution la plus simple.



Vous pouvez aussi composer vous-même vos repas en respectant les consignes données dans la section Principes essentiels de la phase de construction musculaire. Ceci sur une base de trois repas par jour, minimum.

À partir du moment où vous mangez trois fois par jour, vous pouvez ajouter une collation, par exemple à 10 h, puis progressivement une autre à 16 h. Pour cela, vous pouvez utiliser les Idées de collations dans le chapitre 6 Inspiration.

À la fin de ce processus, votre apport calorique devra être identique ( $\pm 150$  kcal) à votre apport actuel (DEJ).

Vous pourrez ensuite suivre le principe de progression décrit dans la section de ce chapitre intitulée Principes essentiels de la phase de construction musculaire.



## b. Principes essentiels de la phase de construction musculaire

Quel que soit le principe que vous avez choisi (**substitution** ou **détermination**), les principes essentiels de la phase de construction musculaire sont les mêmes. Cette section vous expliquera comment conduire votre diète semaines après semaines.

Si vous êtes dans cette section, c'est que vous avez désormais un minimum de 3 repas par jour, et qu'ils sont issus du chapitre 6 Inspiration ou que vous avez choisi un menu proposé dans la Banque de menus.

### ➔ L'augmentation calorique

Le principe d'une phase de construction musculaire (ou « prise de masse ») est d'augmenter progressivement son apport calorique quotidien, et donc d'augmenter peu à peu son poids.

Cette augmentation calorique progressive doit être réalisée par seuils. Nous vous conseillons de procéder par **seuils d'environ 200-250 kcal**.

Il ne faut surtout pas augmenter son apport calorique trop rapidement et en trop grande quantité. En effet, tant que vous gagnez de la masse musculaire et du poids, ne changez rien à votre programme alimentaire et aux quantités caloriques.

Lorsque vous stagnez, et que vous ne remarquerez plus d'évolution pendant au moins 3 semaines, alors il sera temps pour vous d'ajouter 200-250 kcal à votre diète.

Ne pressez surtout pas les choses, soyez patient. Le gain de masse musculaire est très long et si vous augmentez trop rapidement vos apports caloriques, vous augmenterez plus rapidement votre masse grasse que votre masse musculaire.

Majoritairement, ces ajouts ou retraits devront être effectués sur les glucides et les lipides. Soit l'un ou l'autre, soit les deux. Rappelez-vous :

- 200 kcal correspondent à 50 g de glucides (puisque 1 g de glucides = 4 kcal).
- 225 kcal correspondent à 25 g de lipides (puisque 1 g de lipides = 9 kcal).

Lors de votre premier ajout, commencez à répartir 200-250 kcal de glucides entre le petit-déjeuner et le repas avant ou après votre entraînement, selon la stratégie choisie. Reportez-vous à la section L'alimentation en fonction de l'entraînement sportif [p. 123].

Vous pourrez également ajouter des glucides pendant votre entraînement, peu à peu.

Commencez toujours par les glucides. Et au fil des mois et des différents seuils, augmentez progressivement les lipides.

La Banque de menus [p. 130] a été élaborée sur ce principe. Les menus évoluent par paliers de 250 kcal et vous n'avez aucun calcul à faire. Vous avez désormais la possibilité de progresser vers votre objectif en passant d'un menu à un autre plus riche en calories.

Par exemple : vous avez adopté un menu à 2500 kcal. Pour continuer à prendre de la masse, il va vous falloir passer à un menu à 2750 kcal. Plus tard (si nécessaire), vous passerez à un menu à 3000 kcal.

Si vous gagnez du poids trop rapidement (1 kilo par semaine en moyenne) et que votre définition musculaire s'efface (si vos muscles sont moins apparents), cela indiquera que votre masse adipeuse augmente trop vite. N'hésitez pas à revenir au palier précédent par un retrait calorique en glucides. En procédant de la sorte, vous serez sûr de progresser sur le long terme et d'accumuler moins de masse adipeuse (de gras).

L'essentiel est que vous gardiez le plus longtemps possible une bonne définition musculaire. Un point marquant chez les hommes étant le ventre, si vos abdominaux disparaissent après quelques semaines, il faut revenir tout doucement au seuil précédent, et y passer plus de temps.

Essayez de garder le plus longtemps possible un dîner sans sources majeures de glucides comme les féculents, les légumineuses ou les céréales. Un dîner associant des sources de protéines, des légumes et des lipides doit être privilégié. Évidemment, cela dépendra de l'heure de vos entraînements et de votre stratégie d'alimentation autour de l'entraînement.

De plus, nous sommes tous différents, et certains supportent mieux que d'autres les régimes riches en glucides. Nous vous conseillons d'écouter votre corps et de vous fier à votre miroir. Si, au bout de deux semaines, vous constatez que les changements sont positifs, continuez dans cette voie. À l'inverse, faites marche arrière et diminuez vos glucides issus des féculents dès que les changements que vous observez sont négatifs.

### ➔ Comment gérer la stagnation ?

Lors du **processus de construction de masse musculaire**, il se peut qu'à un moment ou à un autre, vous observiez une stagnation, et ceci même après une augmentation calorique. Les raisons peuvent être multiples, la fatigue ainsi que la durée de votre régime hypercalorique en sont des exemples. Nous vous conseillons alors de consulter la section **Cycler** de ce chapitre [p. 127].

### ➔ Le choix des aliments

**Les sources de protéines que vous pouvez consommer :**

- Les protéines de sources animales :
  - Viande blanche [15-25 g/100 g] – Souvent.
  - Viande rouge [15-25 g/100 g] – Rarement, et de préférence des viandes maigres pauvres en matières grasses.
  - Œufs (blanc et jaune) [13 g/100 g] – Souvent.
  - Poissons [15-25 g/100 g] – Souvent.
  - Produits laitiers [3-10 g/100 g] – Modérément.

- Les protéines de sources végétales :
  - Les oléagineux [20-25 g/100 g] – Souvent, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.
  - Les légumineuses [20-25 g/100 g] – Modérément, ils contiennent beaucoup de glucides.
  - Les céréales [8-12 g/100 g] – Modérément, ils contiennent beaucoup de glucides.

#### Les sources de glucides que vous pouvez consommer :

- Les légumes [1-40 g/100 g] – Souvent
- Les fruits [1-40 g/100 g] – Modérément, 2-3 portions par jour.
- Les féculents [50-75 g/100 g] – À diminuer en première ligne si vous en consommez.
- Les légumineuses [50-60 g/100 g] – Modérément.

#### Les sources de lipides que vous pouvez consommer :

- Les lipides de sources animales :
  - Le jaune d'œuf [4-6 g/100 g] – Modérément.
  - Les poissons gras [5-6 g/100 g] – Souvent.
  - Les produits laitiers [1-35 g/100 g] – Modérément.
- Les lipides de sources végétales :
  - Les huiles végétales [100 g/100 g] – Elles doivent être votre principale source de lipides, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.
  - Les oléagineux [50-60 g/100 g] – Ils doivent être votre principale source de lipides, du moment que cela convient dans votre répartition calorique.





## 4. Principes d'alimentation

Vous êtes désormais conscient de la façon de progresser vers votre objectif. Néanmoins, se baser sur son apport calorique ne suffit pas. En effet toutes les calories ne se valent pas [voir p. 283].

Selon votre objectif, nous vous conseillons certaines associations d'aliments en fonction de l'heure de votre repas. Ce ne sont pas des règles à proprement parler, mais plutôt des lignes directrices qui vous permettront d'atteindre vos buts plus rapidement.



### OBJECTIF : MINCIR/ÉQUILIBRE/CONSTRUCTION MUSCULAIRE

- ❖ Buvez beaucoup d'eau et limitez les boissons sucrées.
- ❖ Consommez à chaque repas une source de protéines.
- ❖ Essayez de limiter, dans un même repas, les associations lipides/féculents ou légumineuses.

#### Par exemple :



Dans un repas composé de riz, n'ajoutez pas de grandes quantités de matières grasses, comme de l'huile végétale.

Bien sûr, vous ne pourrez jamais obtenir un repas avec 0 glucide ou 0 lipide, il faudra simplement que vous évitiez au maximum l'association lipides/féculents ou légumineuses.

Si vous ne pratiquez pas d'activités physiques et sportives, limitez votre apport de glucides issus de féculents ou légumineuses à partir de 17 h. Généralement, vous êtes moins actif en fin d'après-midi et en soirée, votre corps n'aura donc pas besoin d'apports supplémentaires d'énergie provenant des glucides.



### OBJECTIF : MINCIR

- Vous devez porter une grande attention aux glucides. En effet, il faudra, à mesure que votre apport calorique se réduira, éliminer les féculents ou légumineuses (quelle

que soit l'heure du repas) qui sont des sources importantes de glucides et qui possèdent une charge glycémique élevée [p. 287]. Votre apport glucidique devra majoritairement provenir des légumes et dans une moindre mesure des fruits.

- Vous pourrez néanmoins conserver une source de féculents ou légumineuses dans le petit-déjeuner, par exemple, tout en diminuant progressivement les quantités au fil de votre avancée dans le régime [voir exemple « Banque de menus » p. 130].



### OBJECTIF : ÉQUILIBRE

Pour cet objectif de maintien de poids, comme pour l'objectif « Perte de masse grasse », jouez sur les quantités de glucides issus des féculents ou légumineuses. Il est nécessaire que vous trouviez les quantités qui vous conviennent. Les féculents ou légumineuses peuvent être sources de rétention d'eau, de sensation de ballonnement. Il est donc préférable de choisir ceux qui vous conviennent le mieux, de déterminer à quels repas ils seront le plus appropriés, et quels sont les quantités avec lesquelles vous n'avez pas de variations de poids.



### OBJECTIF : CONSTRUCTION MUSCULAIRE

L'objectif de construction musculaire est particulier dans le sens où il est nécessaire de manger légèrement plus que ce dont le corps a besoin. Il s'agit de permettre un accroissement optimal de la masse musculaire dans le cadre d'un entraînement physique tel que la musculation, par exemple.

Vous devez progressivement augmenter vos rations (nombre de calories) pour répondre à vos besoins, et une grande partie de ces calories sera issue des glucides. À un certain niveau, les glucides issus des légumes et des fruits ne vous suffiront plus. Il sera donc nécessaire de recourir à des glucides issus des féculents ou légumineuses.

Même si l'objectif est la croissance de la masse musculaire, et que cette augmentation se visualise par une masse corporelle en hausse, il est très important de limiter la prise de masse grasse.

Vous devez donc réserver, autant que possible, la prise de féculents ou légumineuses à certains moments clés : le petit-déjeuner, le déjeuner, ou lors d'un repas avant ou après votre entraînement. Par la suite, lorsque vos besoins caloriques seront très importants, il vous sera difficile de ne pas manger de féculents ou légumineuses le soir.



## 5. L'alimentation en fonction de l'entraînement sportif

Si vous pratiquez (ou voulez pratiquer) une activité physique et sportive, vous devez prendre en considération la dépense énergétique générée par cette activité dans votre apport calorique quotidien. Autrement dit : vous avez besoin de plus de calories. Mais cela ne suffit pas, il faudra également veiller à la qualité de l'alimentation et à sa répartition dans la journée en fonction de l'heure d'entraînement. Cela joue un rôle important dans la performance sportive.

Selon votre objectif, vos besoins et vos envies, les stratégies alimentaires autour de l'entraînement peuvent varier. Voici néanmoins une base sur laquelle vous pourrez vous appuyer pour optimiser votre alimentation.

### La stratégie alimentaire de l'entraînement

Elle peut se présenter en trois blocs principaux. Procéder de cette manière n'est en rien obligatoire, mais cela peut vous permettre d'optimiser vos résultats à l'entraînement en vous rapprochant plus rapidement de votre objectif.

#### ➔ Avant l'entraînement

La digestion est un processus plus ou moins long qui dure entre deux heures trente et trois heures. Si votre repas contient des lipides et des fibres, l'assimilation des nutriments sera encore plus longue.

Cette information est utile dans la mesure où vous comprenez qu'**il est inutile de faire un repas important trop proche de l'heure à laquelle vous vous entraînez.**

Tout d'abord, parce que la digestion nécessite un apport de sang conséquent, d'où la sensation de fatigue après un repas, et ensuite parce que si vous débutez une activité sportive, l'apport alimentaire ne pourra pas vous servir comme source d'énergie.

## Ce que vous pouvez faire



### OBJECTIF :

## PERTE DE MASSE GRASSE/ENTRETIEN/CONSTRUCTION MUSCULAIRE

Faites **un repas environ deux heures trente à trois heures avant votre entraînement**. Ce repas devra être composé d'une **source importante de glucides à index glycémique faible ou modéré**. La plupart des glucides issus des féculents, des céréales et des légumineuses correspondent à ce profil. Les glucides vous fourniront l'énergie nécessaire à votre pratique sportive.

À ce repas, ajoutez une **source de protéine animale la moins grasse possible**, par exemple un poisson non gras ou une viande blanche. Les protéines serviront à stimuler la synthèse protéique et à limiter le catabolisme des protéines musculaires (c'est-à-dire la destruction des protéines issues des fibres musculaires) qui survient lors de l'effort.

Vous pouvez également prendre une boisson à base d'eau, de glucides en poudre (20 grammes), et de protéines en poudre (de type whey [p. 318]) (30 grammes), environ 30 minutes avant votre entraînement.

### ➔ Pendant l'entraînement

Il faut savoir que lorsque vous pratiquez une activité physique et sportive, votre système digestif fonctionne au ralenti, car votre corps doit assurer les fonctions métaboliques nécessaires pour permettre aux muscles et au système cardio-vasculaire de faire leur travail.

Il est donc important de comprendre qu'un apport alimentaire « solide » n'est pas conseillé pendant la pratique d'un sport, surtout si celui-ci est intense.

Néanmoins l'apport d'une source d'énergie pendant l'effort est tout à fait conseillé, simplement, celle-ci devra être sous forme liquide. En effet, il sera plus simple pour l'organisme d'assimiler les nutriments issus d'un liquide.

Il est à noter que si vous pratiquez un effort de longue durée et d'intensité modérée, il est préférable de consommer des glucides à index faible ou modéré (course à pied, natation, marche sportive, cyclisme). À l'inverse, pour un effort bref mais d'intensité élevée, des glucides à index élevé sont conseillés (musculature) même si les résultats d'études scientifiques sont contradictoires [chapitre 7 Informations - p. 320].



### Ce que vous pouvez faire – OBJECTIF: PERTE DE MASSE GRASSE

L'activité physique et sportive est éprouvante, d'autant plus lorsque l'on suit un régime hypocalorique dans le but de perdre la masse adipeuse. Si les lipides et les glucides sont deux sources d'énergie, l'organisme utilise plus difficilement les lipides comme source d'énergie principale (ce qui ne veut pas dire que les lipides ne participent pas du tout). Néanmoins, avec le temps et la pratique régulière d'un sport, les lipides seront oxydés de plus en plus.

Nous vous conseillons d'incorporer une boisson glucidique lors de vos entraînements. Cela peut être un simple jus de fruit 100 % naturel [p. 58] mélangé à de l'eau, en proportions égales, ou une boisson spécialisée vendue dans le commerce contenant des glucides comme la maltodextrine ou le dextrose.

Puisque vous allez réduire progressivement votre total calorique dans le but de mincir, sachez que vous ne devez éliminer cette source de glucides qu'à la fin, c'est-à-dire quand vous aurez diminué toutes les sources de glucides de tous vos repas. Il est important de pouvoir vous entraîner dans les meilleures conditions possibles.



### Ce que vous pouvez faire – OBJECTIF: ENTRETIEN

Nous vous conseillons d'incorporer une boisson glucidique lors de vos entraînements. Cela peut être un simple jus de fruit 100 % naturel [p. 58] mélangé à de l'eau, en proportions égales, ou une boisson spécialisée vendue dans le commerce contenant des glucides comme la maltodextrine ou le dextrose. À vous de trouver la boisson qui vous convient le mieux, en terme de goût, d'énergie et de sensation.



### Ce que vous pouvez faire – OBJECTIF: CONSTRUCTION MUSCULAIRE

Cet objectif spécifique implique un entraînement de type musculation. Si un mouvement de musculation ne dure que quelques secondes, la répétition de ces mouvements, l'agencement en séries et le nombre d'exercices font qu'une séance de musculation est assez éprouvante.

Nous vous conseillons d'incorporer une boisson glucidique lors de vos entraînements. Cela peut être un simple jus de fruit 100 % naturel [p. 58] mélangé à de l'eau, en

proportions égales, ou une boisson spécialisée vendue dans le commerce contenant des glucides comme la maltodextrine ou le dextrose, ou les deux dans des quantités adaptées, entre 20 et 60 grammes de glucides au total, selon votre masse corporelle, l'objectif de votre séance et le nombre et l'importance des groupes musculaires travaillés.

### ➔ Après l'entraînement

Après l'effort, le catabolisme musculaire est généralement élevé et donc la synthèse protéique est faible. Pour diminuer le catabolisme et relancer l'anabolisme, il est nécessaire d'avoir un apport nutritionnel en protéines immédiatement après l'effort.

#### Ce que vous pouvez faire



OBJECTIF :

**PERTE DE MASSE GRASSE/ENTRETIEN/CONSTRUCTION MUSCULAIRE**

L'apport en protéines peut être issu d'une nourriture « solide » classique : œufs, poissons, viandes blanches ou liquide comme le lait. Quel que soit votre objectif, vous pouvez consommer environ 4 à 5 blancs d'œufs cuits juste après votre entraînement.

L'apport en protéines peut également provenir de suppléments protéiques en poudre. L'avantage de ceux-ci est le choix du type de protéines selon sa vitesse d'assimilation [p. 319]. Des protéines de type whey, isolat de whey ou hydrolysate ont une vitesse de digestion très élevée en comparaison avec leurs homologues issus de la nourriture. Vous pouvez consommer un mélange d'eau et d'environ 40 grammes de protéines en poudre de type whey, isolat de whey ou hydrolysate.



## 6. Cyclier

Quels que soient votre objectif (**Construction musculaire** ou **Perte de masse grasse**), votre volonté et votre sérieux, les régimes alimentaires ne peuvent pas être suivis sur de trop longues périodes (supérieures à 16 semaines, soit environ 4 mois).

Lorsqu'il s'agit de perdre du gras, par exemple, certaines personnes n'auront pas atteint leur objectif en 12 ou 16 semaines.

Il ne faudra alors pas poursuivre le régime, car le déficit calorique pourrait générer une grande fatigue, des carences en vitamines et minéraux, ce qui entraînerait à terme l'abandon.

Il est donc important de savoir gérer vos objectifs en cyclant les différentes phases pour atteindre votre but.

### ➔ Comment cyclier ?

#### OBJECTIF : PERTE DE MASSE GRASSE

**PERTE:** Pendant 12 à 16 semaines, suivez les indications données dans ce chapitre. Vous allez peu à peu diminuer vos calories et perdre votre masse adipeuse.

**ARRÊT:** Une fois que vous déciderez de vous arrêter, vous devrez déterminer la DEJ de votre masse corporelle du moment. Puis, vous entamerez un processus inverse à celui suivi jusque-là : vous remontrerez progressivement les calories jusqu'à atteindre votre DEJ en termes caloriques. Vous procéderez « classiquement », par paliers de 200/250 kcal. Votre poids va naturellement augmenter.

**ENTRETIEN:** Lorsque vous avez atteint l'apport calorique correspondant à votre DEJ, suivez les recommandations de la **phase d'entretien/équilibre**, pour maintenir votre masse corporelle constante. Ajustez votre apport calorique en fonction des fluctuations de votre masse corporelle. Lorsque vous aurez trouvé votre point d'équilibre, conservez-le durant 6 semaines ou plus.

**Il doit s'écouler au moins 3 mois entre la fin de votre première phase de perte de masse grasse et le début de la suivante.**

**PERTE:** Une fois que vous vous sentez prêt(e), vous pouvez de nouveau reprendre une perte de masse grasse.



## OBJECTIF : CONSTRUCTION MUSCULAIRE

**CONSTRUCTION MUSCULAIRE :** Pendant 12 à 16 semaines, suivez les indications données dans ce chapitre. Vous allez peu à peu augmenter vos calories et gagner de la masse corporelle.

**ARRÊT :** Une fois que vous aurez décidé de vous arrêter, déterminez la DEJ correspondant à votre masse corporelle du moment. Puis, vous entamerez un processus inverse à celui suivi jusque-là : vous diminuerez progressivement les calories jusqu'à atteindre votre DEJ en termes caloriques. Vous procéderez « classiquement », par paliers de 200/250 kcal. Votre poids va naturellement baisser.

**ENTRETIEN :** Lorsque vous avez atteint l'apport calorique correspondant à votre DEJ, suivez les recommandations de la phase d'entretien/équilibre, pour maintenir votre masse corporelle constante. Ajustez votre apport calorique en fonction des fluctuations de votre masse corporelle. Lorsque vous aurez trouvé votre point d'équilibre, conservez-le durant 4 semaines ou plus.

**CONSTRUCTION MUSCULAIRE :** Une fois que vous vous sentirez prêt(e), vous pourrez de nouveau reprendre la phase de construction musculaire en suivant les consignes de ce chapitre.





## 7. Joker

Il est tout à fait possible, quel que soit votre objectif, de vous autoriser exceptionnellement des sorties au restaurant ou des repas entre amis, plus ou moins arrosés.

Si un régime alimentaire de perte de masse grasse, d'entretien ou de construction de masse musculaire demande des efforts, il est très important de savoir souffler et prendre du recul.

Psychologiquement, il peut être extrêmement difficile (surtout en phase de perte de masse grasse) de rester strict et de mettre définitivement de côté les plaisirs de certains aliments riches en calories ou de certaines boissons alcoolisées.

Ne culpabilisez surtout pas si vous faites une entorse à votre régime. Il est tout à fait normal de se faire plaisir de temps en temps. Il s'agit même de considérer que les exceptions font partie de la règle, que ce qui est considéré comme un « excès » n'en est finalement pas un.

L'excès, incorporé à une diététique bien construite, devient un outil de plus pour atteindre son but sans oublier de profiter de la vie. Puisque nous recherchons, à travers la diététique, des satisfactions, sachons jongler avec toutes les satisfactions qui importent pour nous.

Ce que nous vous conseillons est de vous octroyer un repas par semaine où vous mangerez et boirez ce que vous voudrez.

Vous n'êtes pas contraint de faire un tel repas chaque semaine. Ne vous imposez surtout pas l'excès. L'exception doit être justifiée par le désir.

Vous pouvez planifier à l'avance votre repas. Ou bien profiter d'un imprévu pour utiliser ce « Joker ».



## 8. Banque de menus

Pour vous aider à composer un régime adapté à votre objectif, vous trouverez ci-après une banque de menus pour **3, 4, 5 et 6 repas** allant de **1000 à 6000 kcal**, par paliers de **250 kcal**.

Les tableaux accompagnant chaque menu vous permettront, progressivement, de comprendre le fonctionnement des principes et des mécanismes exposés dans ce livre.

Dans cette banque de menus, il existe **2 types de menus** : les menus dits « **normaux** » (TPN) à **3 et 4 repas par jour**, et les menus dits « **hyperprotéinés** » (HP) à **3, 4, 5 et 6 repas par jour**. La différence se trouve au niveau de la proportion de protéines sur le total calorique journalier.

Les menus « **hyperprotéinés** » permettront d'atteindre vos objectifs de manière beaucoup plus rapide. En revanche, cette efficacité aura un prix : le coût de la nourriture sera plus élevé et il vous faudra un peu plus de temps pour préparer vos repas.

De la même manière, le nombre de repas a une influence sur la vitesse à laquelle vous atteindrez votre objectif. Faire 6 repas par jour au lieu de 3, par exemple, facilite la répartition des quantités de nourriture que vous devez ingérer, ce qui aura plusieurs conséquences :

– En cas de **perte de masse grasse (mincir)**, la sensation de faim est moins présente lorsque vous faites 6 petits repas, puisque la fréquence des repas est d'environ toutes les deux heures trente. Ainsi l'apport en nutriments est régulier et cela évite de vouloir mettre un terme à son régime.

– En cas de **construction musculaire**, l'apport calorique deviendra avec le temps très important. Un nombre réduit de repas nécessiterait d'ingérer des quantités de nourriture très importantes, ce qui serait contre-productif, alors qu'un plus grand nombre de repas permettra d'ingérer une grande quantité de calories plus facilement.

Lorsque vous le pouvez, nous vous conseillons d'évoluer vers un modèle à 4,5 ou 6 repas. Faites selon vos possibilités : si, un jour, vous pouvez faire 6 repas, prenez un menu à 6 repas dans la banque de menus. Si le lendemain, il est possible d'en faire seulement 4, alors prenez un menu à 4 repas dans la banque de menus. Ce qui compte, c'est que le total calorique pour ce menu à 6 repas et ce menu à 4 repas soit le même. Cette banque

de menus a été réalisée en utilisant les recettes du [chapitre 6 Inspiration](#). Les recettes ont été agencées bout à bout puis, en fonction de la ration calorique journalière, les quantités de chaque recette ont été adaptées.

**En modifiant les quantités et les aliments, il vous est alors possible d'atteindre vos objectifs quel que soit votre point de départ.**

Les apports caloriques très élevés nécessitent un plus grand nombre de repas. Il est très difficile d'ingérer plus de 1000 kcal par repas, cela ferait travailler le système digestif de manière trop intense et cela ne vous serait d'aucune utilité.

C'est pour cette raison qu'avec **3 repas par jour**, il sera difficile de dépasser 3000 kcal, mais qu'avec **6 repas par jour**, il sera possible de monter jusqu'à 6000 kcal.

Toutefois, la majorité de la population se situe entre 1250 kcal et 2750 kcal. Et sur cette plage calorique, vous pouvez voir avec le tableau page suivante qu'il est possible, sans changer votre total calorique journalier, de faire de **3 à 6 repas dans la journée**. Cela sera d'une grande utilité pour vous adapter à votre emploi du temps.

De plus cette banque de menus est évolutive. Tous les menus ont été réalisés pour diminuer ou augmenter l'apport calorique d'environ 200-250 kcal. Il vous sera ainsi plus simple de faire évoluer votre diète en choisissant simplement les menus dont vous aurez besoin (en tournant une seule page, vous passerez d'un menu donné au menu caloriquement supérieur ou inférieur).



## APERÇU DES MENUS DISPONIBLES DANS LA BANQUE DE MENUS

Menus TPN = menus à Taux de Protéines Normal

Menus HP = menus HyperProtéinés

	Menus TPN		Menus HP			
	3 repas/j	4 repas/j	3 repas/j	4 repas/j	5 repas/j	6 repas/j
6 000 kcal						✗
5 750 kcal						✗
5 500 kcal						✗
5 250 kcal						✗
5 000 kcal						✗
4 750 kcal						✗
4 500 kcal					✗	✗
4 250 kcal					✗	✗
4 000 kcal					✗	✗
3 750 kcal					✗	✗
3 500 kcal				✗	✗	✗
3 250 kcal				✗	✗	✗
3 000 kcal			✗	✗	✗	✗
2 750 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
2 500 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
2 250 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
2 000 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
1 750 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
1 500 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
1 250 kcal	✗	✗	✗	✗	✗	✗
1 000 kcal	✗	✗			✗	✗

*NOTE: Entre 1250 et 2750 kcal se situe une passerelle qui vous permet de changer votre nombre de repas sans changer votre apport calorique journalier.*

## ➔ Mode d'emploi :

1. Selon votre apport calorique actuel et le nombre de repas que vous souhaitez/pouvez faire, **choisissez le menu correspondant à vos besoins caloriques.**

2. En fonction de votre objectif, diminuez ou augmentez les calories progressivement (choisissez le menu supérieur ou inférieur en terme de calories).

3. Selon vos possibilités (contraintes professionnelles ou domestiques), vous pouvez utiliser un menu à 3 repas un jour et à 5 repas le lendemain.

### Exemples :



Votre **apport calorique actuel** est de 2190 kcal et votre **objectif** est la perte de masse grasse (perte de graisse) :

- Pour débiter, choisissez alors le menu qui se rapproche le plus de cet apport, choisissez donc le menu de 2250 kcal.
- Vous avez le choix entre des menus à 3, 4, 5 ou 6 repas à 2250 kcal (voir p. 132).
- Lorsque votre perte de masse grasse stagnera durant 2-3 semaines, alors vous pourrez passer au menu suivant, c'est-à-dire celui de 2000 kcal.
- Et ainsi de suite.

Votre **apport calorique actuel** est de 1940 kcal et votre **objectif** est la construction musculaire :

- Pour débiter, choisissez alors le menu qui se rapproche le plus de cet apport, choisissez donc le menu de 2000 kcal.
- Vous avez le choix entre des menus à 3, 4, 5 ou 6 repas à 2000 kcal (voir p. 132).
- Lorsque votre prise de masse musculaire stagnera durant 2-3 semaines, alors vous pourrez passer au menu suivant, c'est-à-dire celui de 2250 kcal.
- Et ainsi de suite.

## ➔ Variation des menus et substitution des repas : mode d'emploi

Les menus proposés dans la Banque de menus sont des possibilités, des exemples. Vous pouvez les utiliser tels quels ou bien composer les repas à votre gré en utilisant les recettes évolutives du **chapitre 6 Inspiration**. Pour vous aider à varier les menus chaque semaine ou chaque jour plus facilement, afin de diversifier les goûts et les plaisirs, chaque recette a été déclinée en différentes variations caloriques.

**Le principe est simple : chaque recette possède des variantes caloriques évoluant par paliers de 100 kcal (de 100-150 kcal à 800-850 kcal).**

Selon vos envies, votre goût, votre objectif et le besoin calorique d'un repas, vous pourrez remplacer n'importe quel repas de votre menu par un repas équivalent en termes caloriques choisi dans le **chapitre 6 Inspiration**.

Pour cela, un **Tableau récapitulatif des recettes** [p. 135-136] vous permettra d'un coup d'œil de trouver les recettes disponibles selon le décompte calorique dont vous avez besoin.

### Exemples :



Votre **apport calorique actuel** est de **2690 kcal** et votre objectif est la perte de masse grasse :

- Vous avez choisi un menu dans la Banque de menus qui se rapproche le plus de cet apport, donc un menu de **2750 kcal**.
- Vous avez choisi un menu à 4 repas hyperprotéinés (HP) par jour, à **2750 kcal** [p. 171].
- Mais vous voulez remplacer la collation [**Crêpes à 606 kcal**] de ce menu.
- Il vous suffit pour cela de vous reporter au **Tableau récapitulatif des recettes** [p. 135-136]. Vous y trouverez des recettes disponibles selon les calories dont vous avez besoin, c'est-à-dire **600 kcal**.
- Et dans la catégorie **600 kcal**, vous pourrez choisir, par exemple, la **salade fraîche à 600 kcal** [p. 257].
- Vous avez ainsi recomposé votre menu sans altérer le total calorique journalier.

### Tableau récapitulatif des recettes : [p. 135-136]

Menus TPN à 3 repas/jour [p. 137]

Menus TPN à 4 repas/jour [p. 147]

Menus HP à 3 repas/jour [p. 157]

Menus HP à 4 repas/jour [p. 167]

Menus HP à 5 repas/jour [p. 179]

Menus HP à 6 repas/jour [p. 195]

**NOTE :** Tous les changements opérés entre chaque menu sont indiqués par un symbole graphique.  
Rappel : TPN signifie « Taux de Protéines Normal ». HP signifie « HyperProtéiné ». »

## TABLEAU RÉCAPITULATIF DES RECETTES

## De 100 à 500 kcal

100 kcal	Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 271]
150 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; « Smoothie » protéiné [p. 274]; Crêpe [p. 277]
200 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 270]; Gâteau au fromage protéiné [p. 280]; Crêpe [p. 277]
250 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 237]; Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 240]; Quiche [p. 246]; « Smoothie » protéiné [p. 274]
300 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 263]; Yogourt [p. 268]; Crêpes [p. 276]; Barre protéinée au chocolat [p. 279]
350 kcal	Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; Salade fraîche [p. 257]; « Smoothie » protéiné [p. 272]
400 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 236]; Omelette [p. 250]; Salade fraîche [p. 254]; Poulet en salade [p. 259]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 270]; Crêpe [p. 277]
450 kcal	Flocons d'avoine [p. 224]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; « Smoothie » protéiné [p. 274]
500 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 270]; Crêpe [p. 277]

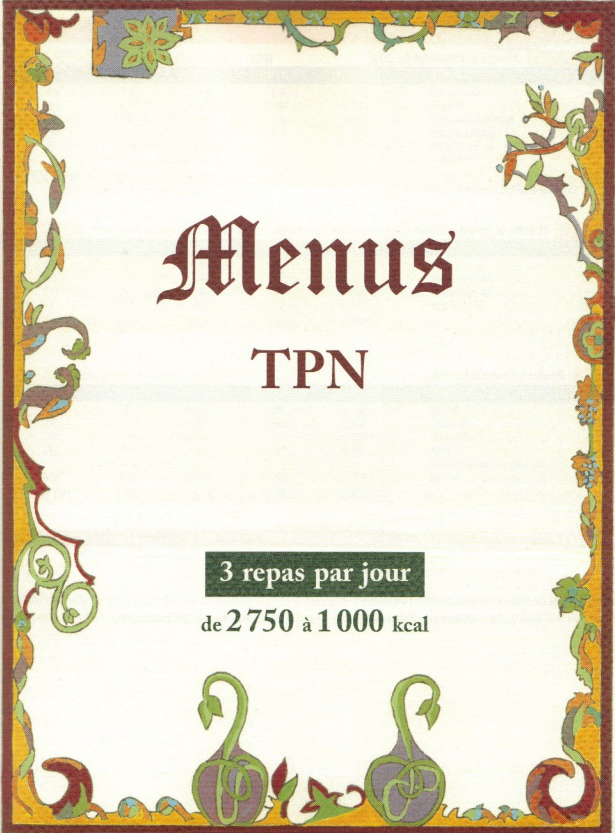


## TABLEAU RÉCAPITULATIF DES RECETTES (suite)

### De 550 à 850 kcal

550 kcal	Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 228]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; « Smoothie » protéiné [p. 274]
600 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 270]; Crêpes [p. 277]
650 kcal	Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; « Smoothie » protéiné [p. 274]
700 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 270]; Crêpes [p. 277]
750 kcal	Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; « Smoothie » protéiné [p. 274]
800 kcal	Omelette Épinards & Poulet [p. 238]; Omelette [p. 252]; Salade fraîche [p. 257]; Poulet en salade [p. 261]; « Bœuf carottes » [p. 265]; Yogourt [p. 270]; Crêpes [p. 277]
850 kcal	Flocons d'avoine [p. 226]; Muesli & Omelette [p. 230]; Pancakes [p. 234]; Gâteau au chocolat [p. 242]; Quiche [p. 248]; « Smoothie » protéiné [p. 274]



A decorative border with a yellow background and a dark red inner line. It features stylized green and purple vines with leaves and small flowers, framing the central text.

# Menus

## TPN

**3 repas par jour**

de 2 750 à 1 000 kcal

## MENU 3 REPAS

2750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>133 g</b>	<b>27 g</b>	<b>929 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>33 g</b>	<b>168 g</b>	<b>28 g</b>	<b>1 059 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	-				
Quinoa	100 g	12,5	63,7	5,5	354
<b>TOTAL</b>		<b>43 g</b>	<b>91 g</b>	<b>29 g</b>	<b>792 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>113 g</b>	<b>393 g</b>	<b>84 g</b>	<b>2 781 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 926 kcal

8 Pancakes (795 kcal) [p. 232] + 250 ml de Lait de soja (85 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS

2500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>133 g</b>	<b>27 g</b>	<b>929 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	150 g	10,5	115,5	3,3	534
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>130 g</b>	<b>27 g</b>	<b>881 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Quinoa	80 g	10	51	4,4	283
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>78 g</b>	<b>28 g</b>	<b>721 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>107 g</b>	<b>341 g</b>	<b>82 g</b>	<b>2532 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER: 885 kcal

Salade fraîche (210 kcal) [p. 257] + 165 g de Quinoa bio (585 kcal) [p. 247] + 10 g d'huile végétale (90 kcal) [p. 302]

## MENU 3 REPAS

2250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>133 g</b>	<b>27 g</b>	<b>929 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>26 g</b>	<b>91 g</b>	<b>26 g</b>	<b>703 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Quinoa	60 g	7,5	38,22	3,3	213
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>65 g</b>	<b>27 g</b>	<b>651 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>101 g</b>	<b>290 g</b>	<b>80 g</b>	<b>2 283 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 656 kcal

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263] + 90 g de riz complet (320 kcal) [p. 247]

## MENU 3 REPAS

2000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	120 g	10,9	70,4	10,7	422
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>86 g</b>	<b>20 g</b>	<b>648 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>26 g</b>	<b>91 g</b>	<b>26 g</b>	<b>703 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Quinoa	60 g	7,5	38,22	3,3	213
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>65 g</b>	<b>27 g</b>	<b>651 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>94 g</b>	<b>243 g</b>	<b>73 g</b>	<b>2002 kcal</b>
--------------	-------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 645 kcal

5 Pancakes (497 kcal) [p. 232] + 300 ml de Lait de soja (102 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS

1750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	120 g	10,9	70,4	10,7	422
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>86 g</b>	<b>20 g</b>	<b>648 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	80 g	5,6	61,6	1,76	285
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>76 g</b>	<b>26 g</b>	<b>632 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Quinoa	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>27 g</b>	<b>23 g</b>	<b>438 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>85 g</b>	<b>189 g</b>	<b>69 g</b>	<b>1718 kcal</b>
--------------	-------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 637 kcal

Salade fraîche (210 kcal) [p. 257] + 95 g de Quinoa bio (337 kcal) [p. 247] + 10 g d'huile végétale (90 kcal) [p. 302]

## MENU 3 REPAS

1 500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	80 g	7,3	47	7,1	281
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>63 g</b>	<b>17 g</b>	<b>508 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	60 g	4,2	46,2	1,3	213
<b>TOTAL</b>		<b>23 g</b>	<b>61 g</b>	<b>25 g</b>	<b>561 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>27 g</b>	<b>23 g</b>	<b>438 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>80 g</b>	<b>151 g</b>	<b>65 g</b>	<b>1 507 kcal</b>
--------------	-------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 443 kcal

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263] + 30 g de riz complet (107 kcal) [p. 247]



## MENU 3 REPAS

1 250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
Muesli	80 g	7,3	47	7,1	281
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>60 g</b>	<b>17 g</b>	<b>491 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>14 g</b>	<b>24 g</b>	<b>348 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>27 g</b>	<b>23 g</b>	<b>438 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>74 g</b>	<b>102 g</b>	<b>64 g</b>	<b>1 277 kcal</b>
--------------	-------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER: 489 kcal

4 Pancakes (398 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 50 g de framboises (23 kcal) [p. 273]



## MENU 3 REPAS

1 000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
→ Muesli	50 g	4,6	29,4	4,5	176
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>21 g</b>	<b>40 g</b>	<b>14 g</b>	<b>370 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
→ Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>14 g</b>	<b>14 g</b>	<b>258 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	80 g	18	0	3	99
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	40 g	8	10	19	243
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>27 g</b>	<b>23 g</b>	<b>438 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>70 g</b>	<b>82 g</b>	<b>51 g</b>	<b>1 065 kcal</b>
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER: 256 kcal

Poulet en salade (208 kcal) [p. 261] + 20 g de pain complet (48 kcal) [p. 237]



A decorative border with intricate floral and vine patterns in shades of green, red, and brown, framing the central text.

# Menus

## TPN

4 repas par jour

de 2750 à 1000 kcal

**MENU 3 REPAS + 1 COLLATION****2750 kcal****PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>102 g</b>	<b>27 g</b>	<b>808 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>26 g</b>	<b>91 g</b>	<b>26 g</b>	<b>703 kcal</b>

**COLLATION 1 Crêpes [p. 276]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Quinoa	80 g	10	51	4,4	283
<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>73 g</b>	<b>19 g</b>	<b>625 kcal</b>

**TOTAL 155 g 316 g 95 g 2742 kcal****PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 810 kcal**

7 Pancakes (696 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

2500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
→ Muesli	120 g	10,9	70,4	10,7	422
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>35 g</b>	<b>85 g</b>	<b>25 g</b>	<b>703 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	80 g	5,6	61,6	1,7	285
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>76 g</b>	<b>26 g</b>	<b>632 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Quinoa	60 g	7,5	38,2	3,3	213
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>60 g</b>	<b>18 g</b>	<b>554 kcal</b>

**TOTAL 148 g 270 g 91 g 2494 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 638 kcal

« Bœuf carottes » (211 kcal) [p. 265] + 95 g de Quinoa bio (337 kcal) [p. 247] + 10 g d'huile végétale (90 kcal) [p. 302]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

**2250 kcal**

### PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
→ Muesli	90 g	8,2	52,8	8	316
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>32 g</b>	<b>67 g</b>	<b>22 g</b>	<b>597 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

### DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	60 g	4,2	46,2	1,3	213
<b>TOTAL</b>		<b>23 g</b>	<b>61 g</b>	<b>25 g</b>	<b>561 kcal</b>

### COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

### DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Quinoa	40 g	5	25,5	2,2	142
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>48 g</b>	<b>17 g</b>	<b>483 kcal</b>

**TOTAL 141 g 224 g 87 g 2247 kcal**

### PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 549 kcal

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263] + 60 g de riz complet (213 kcal) [p. 247]



## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

2000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
Muesli	90 g	8,2	52,8	8	316
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>32 g</b>	<b>67 g</b>	<b>22 g</b>	<b>597 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
Riz complet	60 g	4,2	46,2	1,3	213
<b>TOTAL</b>		<b>23 g</b>	<b>61 g</b>	<b>25 g</b>	<b>561 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Quinoa	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>31 g</b>	<b>22 g</b>	<b>14 g</b>	<b>341 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>136 g</b>	<b>199 g</b>	<b>85 g</b>	<b>2 105 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 611 kcal

5 Pancakes (497 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

1750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
→ Muesli	70 g	6,4	41,1	6,2	246
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>53 g</b>	<b>20 g</b>	<b>511 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
→ Riz complet	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>14 g</b>	<b>24 g</b>	<b>348 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>31 g</b>	<b>22 g</b>	<b>14 g</b>	<b>341 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>129 g</b>	<b>139 g</b>	<b>82 g</b>	<b>1 805 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 343 kcal

Omelette Poulet &amp; Épinard (201 kcal) [p. 238] + 40 g de Quinoa bio (152 kcal) [p. 247]



## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

1 500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
Muesli	70 g	6,4	41,1	6,2	246
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>53 g</b>	<b>20 g</b>	<b>511 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpée [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càc	0	0	20	180
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>14 g</b>	<b>24 g</b>	<b>348 kcal</b>

## COLLATION 1 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>31 g</b>	<b>22 g</b>	<b>14 g</b>	<b>341 kcal</b>

**TOTAL 107 g 106 g 76 g 1 535 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 346 kcal

Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]

**MENU 3 REPAS + 1 COLLATION****1 250 kcal****PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
→ Muesli	40 g	3,6	23,5	3,6	141
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>26 g</b>	<b>35 g</b>	<b>18 g</b>	<b>405 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>14 g</b>	<b>24 g</b>	<b>348 kcal</b>

**COLLATION 1 « Bœuf carottes » [p. 263]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
→ Tomates	200 g	2	7	0	40
Poivrons	100 g	1	3	0	16
→ Noix	0 g	0	0	0	0
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>10 g</b>	<b>4 g</b>	<b>180 kcal</b>

**TOTAL 99 g 76 g 63 g 1 268 kcal****PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER: 412 kcal**

3 Pancakes (298 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

**MENU 3 REPAS + 1 COLLATION**

**1 000 kcal**

**PETIT-DÉJEUNER Omelette (moitié de la recette) [p. 250]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Œufs complets	4	25	4	19	287
Jambon de dinde	100 g	22	1	2	110
Poivron	100 g	1	3	0	16
Poivre, épices, oignons	-				
<b>TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>11 g</b>	<b>207 kcal</b>

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpée [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/6	18	6	4	132
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	2 càs	0	0	20	180
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>14 g</b>	<b>24 g</b>	<b>348 kcal</b>

**COLLATION 1 « Bœuf carottes » [p. 263]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	100 g	22	0	4	124
Tomates	200 g	2	7	0	40
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>10 g</b>	<b>4 g</b>	<b>180 kcal</b>

**TOTAL 97 g 44 g 56 g 1 070 kcal**

**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 350 kcal**

Poulet en salade (208 kcal) [p. 261] + 40 g de Quinoa bio (142 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.





# Menus

HP

3 repas par jour

de 3 000 à 1 250 kcal

## MENU 3 REPAS

3 000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Mûsli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Mûsli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1101 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	150 g	36	76,5	1,5	464
<b>TOTAL</b>		<b>78 g</b>	<b>99 g</b>	<b>18 g</b>	<b>867 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>184 g</b>	<b>409 g</b>	<b>72 g</b>	<b>3017 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 1099 kcal

10 Pancakes (994 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]



**MENU 3 REPAS**

**2750 kcal**

**PETIT-DÉJEUNER** Muesli & Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**DÉJEUNER** Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	150 g	10,5	115,5	3,3	534
<b>TOTAL</b>		<b>48 g</b>	<b>136 g</b>	<b>21 g</b>	<b>924 kcal</b>

**DÎNER** Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	100 g	24	51	1	309
<b>TOTAL</b>		<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712 kcal</b>

**TOTAL 168 g 345 g 70 g 2 684 kcal**

**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 911 kcal**

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 150 g de Quinoa bio (531 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS

2500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	100 g	24	51	1	309
<b>TOTAL</b>		<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>165 g</b>	<b>306 g</b>	<b>69 g</b>	<b>2506 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 708 kcal

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263] + 105 g de quinoa bio (372 kcal) [p. 247]



## MENU 3 REPAS

2250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	70 g	4,9	53,9	1,5	249
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>75 g</b>	<b>19 g</b>	<b>639 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Lentilles	50 g	12	25,5	0,5	155
<b>TOTAL</b>		<b>54 g</b>	<b>48 g</b>	<b>17 g</b>	<b>558 kcal</b>

**TOTAL 150 g 257 g 68 g 2 245 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 1 108 kcal

9 Pancakes (895 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS

2000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	70 g	4,9	53,9	1,5	249
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>75 g</b>	<b>19 g</b>	<b>639 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
→ Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	50 g	12	25,5	0,5	155
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>43 g</b>	<b>17 g</b>	<b>526 kcal</b>

**TOTAL 142 g 223 g 64 g 2038 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 635 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 70 g de Quinoa bio (249 kcal) [p. 247]

## MENU 3 REPAS

1750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65→
→ Muesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>76 g</b>	<b>23 g</b>	<b>697 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	70 g	4,9	53,9	1,5	249
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>75 g</b>	<b>19 g</b>	<b>639 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>17 g</b>	<b>17 g</b>	<b>372 kcal</b>

**TOTAL 126 g 168 g 59 g 1708 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 381 kcal

Salade fraîche au maquereau (381 kcal) [p. 256]

## MENU 3 REPAS

1500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>76 g</b>	<b>23 g</b>	<b>697 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>17 g</b>	<b>17 g</b>	<b>372 kcal</b>

**TOTAL 121 g 114 g 58 g 1459 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 710 kcal

6 Pancakes (596 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de framboises (46 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS

1 250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
→ Muesli	50 g	4,6	29,4	4,5	176
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>42 g</b>	<b>19 g</b>	<b>489 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

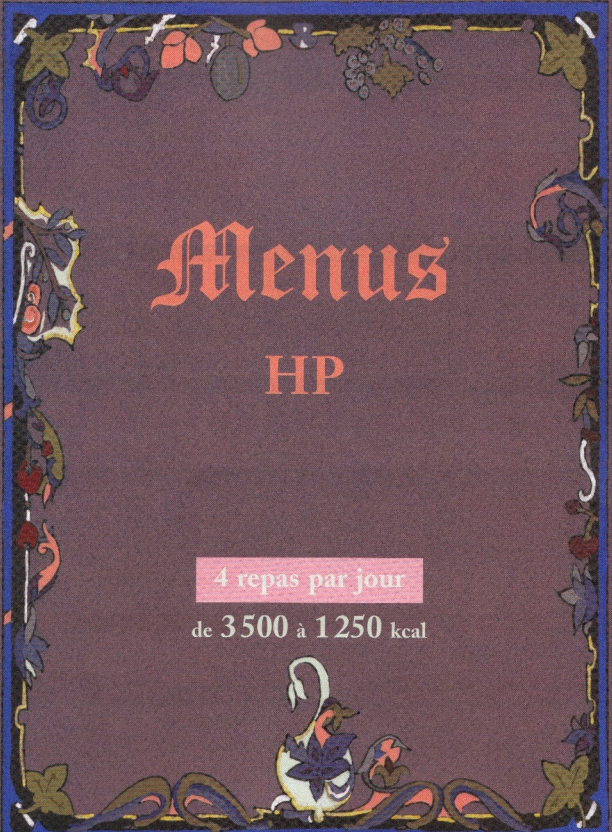
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>17 g</b>	<b>17 g</b>	<b>372 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>113 g</b>	<b>80 g</b>	<b>53 g</b>	<b>1 250 kcal</b>
--------------	--------------	-------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 398 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]





# Menus

## HP

4 repas par jour  
de 3 500 à 1 250 kcal





## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

3500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>	<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>	

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	150 g	10,5	115,5	3,3	534
<b>TOTAL</b>	<b>48 g</b>	<b>136 g</b>	<b>21 g</b>	<b>924 kcal</b>	

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	3	75	74	35	908
<b>TOTAL</b>	<b>75 g</b>	<b>74 g</b>	<b>35 g</b>	<b>908 kcal</b>	

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	100 g	24	51	1	309
<b>TOTAL</b>	<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712 kcal</b>	

<b>TOTAL</b>	<b>239 g</b>	<b>389 g</b>	<b>101 g</b>	<b>3417 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 886 kcal

8 Pancakes (795 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 50 g de Framboises (23 kcal) [p. 273]



**MENU 3 REPAS + 1 COLLATION**
**3250 kcal**
**PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

**COLLATION 1 Crêpes [p. 276]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	3	75	74	35	908
<b>TOTAL</b>		<b>75 g</b>	<b>74 g</b>	<b>35 g</b>	<b>908 kcal</b>

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	100 g	24	51	1	309
<b>TOTAL</b>		<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712 kcal</b>

**TOTAL 235 g 350 g 100 g 3239 kcal**
**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 752 kcal**

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 100 g de Quinoa bio (354 kcal) [p. 247]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

3000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	3	75	74	35	908
<b>TOTAL</b>		<b>75 g</b>	<b>74 g</b>	<b>35 g</b>	<b>908 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Lentilles	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>211 g</b>	<b>299 g</b>	<b>99 g</b>	<b>2930 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 409 kcal

Omelette (409 kcal) [p. 250]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

2750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>186 g</b>	<b>275 g</b>	<b>87 g</b>	<b>2 627 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 886 kcal

8 Pancakes (795 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 50 g de Framboises (23 kcal) [p. 273]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

2500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>	<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>	

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	50 g	3,5	38,5	1,1	178
<b>TOTAL</b>	<b>41 g</b>	<b>59 g</b>	<b>19 g</b>	<b>568 kcal</b>	

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>	<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>	

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>	<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>	

<b>TOTAL</b>	<b>183 g</b>	<b>236 g</b>	<b>86 g</b>	<b>2449 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 575 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 50 g de Quinoa bio (177 kcal) [p. 247]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

2250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>76 g</b>	<b>23 g</b>	<b>697 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	50 g	3,5	38,5	1,1	178
<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>59 g</b>	<b>19 g</b>	<b>568 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>178 g</b>	<b>207 g</b>	<b>82 g</b>	<b>2274 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 409 kcal

Omelette (409 kcal) [p. 250]

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

2000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>76 g</b>	<b>23 g</b>	<b>697 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>175 g</b>	<b>168 g</b>	<b>80 g</b>	<b>2096 kcal</b>
--------------	--------------	--------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER: 710 kcal

6 Pancakes (596 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]



**MENU 3 REPAS + 1 COLLATION**

**1750 kcal**

**PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	50 g	4,6	29,4	4,5	176
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>47 g</b>	<b>19 g</b>	<b>521 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

→ **COLLATION 1 Omelette Poulet & Épinards (totalité de la recette) [p. 236]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental en tranche allégé	50 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>56 g</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

**TOTAL 176 g 98 g 69 g 1718 kcal**

**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 398 kcal**

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

1500 kcal

## → PETIT-DÉJEUNER « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 1 Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental allégé en tranche	50 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>56 g</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>164 g</b>	<b>67 g</b>	<b>68 g</b>	<b>1532 kcal</b>
--------------	--------------	-------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 398 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]



## MENU 3 REPAS + 1 COLLATION

1250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## → DÉJEUNER Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>5 g</b>	<b>294 kcal</b>

## COLLATION 1 Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
→ Emmental allégé en tranche	0 g	0	0	0	0
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>7 g</b>	<b>8 g</b>	<b>266 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

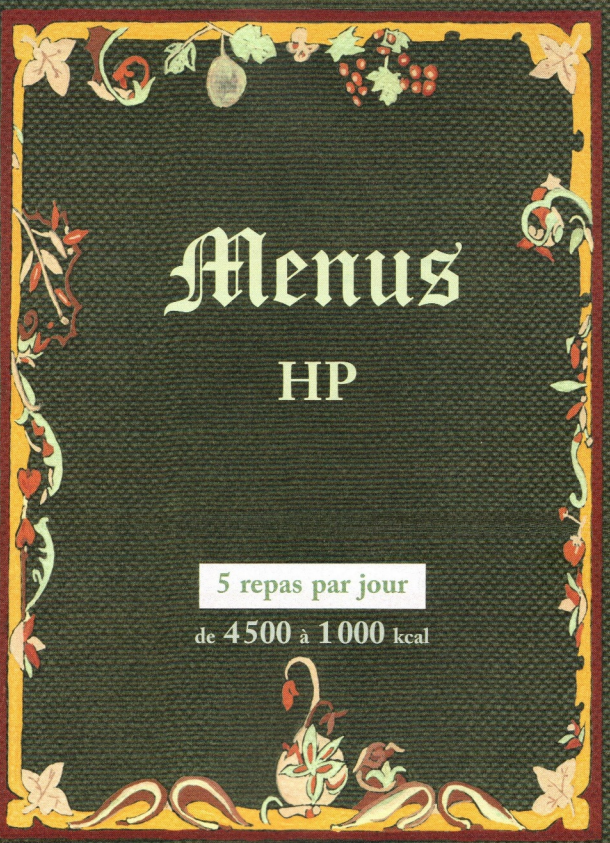
INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
→ Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>17 g</b>	<b>17 g</b>	<b>372 kcal</b>

<b>TOTAL</b>	<b>150 g</b>	<b>62 g</b>	<b>47 g</b>	<b>1267 kcal</b>
--------------	--------------	-------------	-------------	------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER: 355 kcal

Pancakes (355 kcal) [p. 234]





# Menus

## HP

5 repas par jour  
de 4500 à 1000 kcal

**MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS****4500 kcal****PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**COLLATION 1 Crêpes [p. 276]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	10	90	
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1101 kcal</b>

**COLLATION 2 Yogourt [p. 268]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	10	90	
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	200 g	48	102	2	618
<b>TOTAL</b>		<b>90 g</b>	<b>124 g</b>	<b>18 g</b>	<b>1 021 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>295 g</b>	<b>517 g</b>	<b>134 g</b>	<b>4 448 kcal</b>

**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 1 043 kcal**

9 Pancakes (895 kcal) [p. 232] + 300 ml de Lait de soja (102 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorifique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorifique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

4250 kcal

### PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 29]

### COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

### DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1 101 kcal</b>

### COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

### DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Lentilles	150 g	36	76,5	1,5	464
<b>TOTAL</b>		<b>78 g</b>	<b>99 g</b>	<b>18 g</b>	<b>867 kcal</b>

**TOTAL 283 g 491 g 133 g 4294 kcal**

### PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 1 107 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 200 g de Quinoa bio (709 kcal) [p. 247]

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

**4 000 kcal**
**PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>	<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>	

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**COLLATION 1 Crêpes [p. 276]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>	<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>	

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Riz complet	150 g	10,5	115,5	3,3	534
<b>TOTAL</b>	<b>48 g</b>	<b>136 g</b>	<b>21 g</b>	<b>924 kcal</b>	

**COLLATION 2 Yogourt [p. 268]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>	<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>	

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	100 g	24	51	1	309
<b>TOTAL</b>	<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712 kcal</b>	

**TOTAL 267 g 427 g 131 g 3961 kcal**
**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 710 kcal**

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263] + 105 g de riz complet (374 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

3750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	150 g	10,5	115,5	3,3	534
<b>TOTAL</b>		<b>48 g</b>	<b>136 g</b>	<b>21 g</b>	<b>924 kcal</b>

## COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-	-	-	-	-
→ Lentilles	50 g	12	25,5	0,5	155
<b>TOTAL</b>		<b>54 g</b>	<b>48 g</b>	<b>17 g</b>	<b>558 kcal</b>

**TOTAL 255 g 402 g 131 g 3807 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 1 108 kcal

9 Pancakes (895 kcal) [p. 232] + 300 ml de Lait de soja (102 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

3500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

## COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Dignons, ail, poivre, citron	~				
Lentilles	50 g	12	25,5	0,5	155
<b>TOTAL</b>		<b>54 g</b>	<b>48 g</b>	<b>17 g</b>	<b>558 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>247 g</b>	<b>334 g</b>	<b>125 g</b>	<b>3453 kcal</b>

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 752 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 100 g de Quinoa bio (354 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

3250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>106 g</b>	<b>28 g</b>	<b>873 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

## COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>235 g</b>	<b>308 g</b>	<b>125 g</b>	<b>3299 kcal</b>

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER: 398 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

**3 000 kcal**
**PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>	<b>46 g</b>	<b>76 g</b>	<b>23 g</b>	<b>697 kcal</b>	

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**COLLATION 1 Crêpes [p. 276]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>	<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>	

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées & Riz complet [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Riz complet	50 g	3,5	38,5	1,1	178
<b>TOTAL</b>	<b>41 g</b>	<b>59 g</b>	<b>19 g</b>	<b>568 kcal</b>	

**COLLATION 2 Yogourt [p. 268]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>	<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>	

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>	<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>227 g</b>	<b>240 g</b>	<b>119 g</b>	<b>2 945 kcal</b>	

**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 687 kcal**

Pancakes (687 kcal) [p. 234]

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

2750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>76 g</b>	<b>23 g</b>	<b>697 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>
<b>TOTAL</b>	<b>224 g</b>	<b>202 g</b>	<b>118 g</b>	<b>2767 kcal</b>	

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER: 381 kcal

Salade fraîche au maquereau (381 kcal) [p. 256]

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

2500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
→ Muesli	80 g	7,3	47	7,1	281
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>65 g</b>	<b>21 g</b>	<b>627 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Amandes	20 g	3,8	0,8	10,8	116
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>32 g</b>	<b>22 g</b>	<b>498 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>216 g</b>	<b>189 g</b>	<b>100 g</b>	<b>2524 kcal</b>

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 398 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]

**MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS**

**2250 kcal**

**PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	80 g	7,3	47	7,1	281
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>65 g</b>	<b>21 g</b>	<b>627 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

→ **COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>5 g</b>	<b>294 kcal</b>

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

**COLLATION 2 Yogourt [p. 268]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Amandes	20 g	3,8	0,8	10,8	116
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>32 g</b>	<b>22 g</b>	<b>498 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>208 g</b>	<b>161 g</b>	<b>82 g</b>	<b>2212 kcal</b>

**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU PETIT-DÉJEUNER : 628 kcal**

5 Pancakes (497 kcal) [p. 232] + 250 ml de Lait de soja (85 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

2000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
→ Muesli	50 g	4,6	29,4	4,5	176
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>42 g</b>	<b>19 g</b>	<b>489 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>5 g</b>	<b>294 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Amandes	20 g	3,8	0,8	10,8	116
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>32 g</b>	<b>22 g</b>	<b>498 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>
<b>TOTAL</b>	<b>202 g</b>	<b>139 g</b>	<b>79 g</b>	<b>2074 kcal</b>	

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 381 kcal

Salade fraîche au maquereau (381 kcal) [p. 256]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

1750 kcal

## → PETIT-DÉJEUNER Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpe	1	25	25	12	303
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>25 g</b>	<b>12 g</b>	<b>303 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>5 g</b>	<b>294 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## → COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>174 g</b>	<b>105 g</b>	<b>68 g</b>	<b>1725 kcal</b>

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 398 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

1 500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpe	1	25	25	12	303
<b>TOTAL</b>	<b>25 g</b>	<b>25 g</b>	<b>25 g</b>	<b>12 g</b>	<b>303 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
→ Tomates	200 g	2	7	0	40
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>40 g</b>	<b>40 g</b>	<b>14 g</b>	<b>4 g</b>	<b>254 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/4	27	10	6	198
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>	<b>28 g</b>	<b>28 g</b>	<b>18 g</b>	<b>16 g</b>	<b>324 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>29 g</b>	<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
→ Tomates	200 g	2	7	0	40
Poivrons	100 g	1	3	0	16
→ Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>36 g</b>	<b>36 g</b>	<b>10 g</b>	<b>16 g</b>	<b>332 kcal</b>
<b>TOTAL</b>	<b>158 g</b>	<b>82 g</b>	<b>65 g</b>	<b>65 g</b>	<b>1 548 kcal</b>

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 313 kcal

2 Pancakes (199 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]



## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

1 250 kcal

## → PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (moitié de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
→ Emmental allégé en tranche	25 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	~				
<b>→ TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>6 g</b>	<b>167 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
Tomates	200 g	2	7	0	40
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>14 g</b>	<b>4 g</b>	<b>254 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/4	27	10	6	198
→ Carottes râpées	0 g	0	0	0	0
→ Huile végétale	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>10 g</b>	<b>6 g</b>	<b>198 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
→ Carotte râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>28 g</b>	<b>8 g</b>	<b>18 g</b>	<b>301 kcal</b>

## DINER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	200 g	2	7	0	40
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>10 g</b>	<b>16 g</b>	<b>332 kcal</b>

**TOTAL 155 g 46 g 50 g 1 252 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 210 kcal

## Salade fraîche (210 kcal) [p. 257]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé.

Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 2 COLLATIONS

1 000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (moitié de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental allégé en tranche	25 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>6 g</b>	<b>167 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93	25,2	0	0,8	108
→ Feta allégée	0 g	0	0	0	0
Tomates	200 g	2	7	0	40
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	0 g	0	0	0	0
Oignons, ail, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>7 g</b>	<b>1 g</b>	<b>148 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Quiche	1/6	18	6	4	132
<b>TOTAL</b>		<b>18 g</b>	<b>6 g</b>	<b>4 g</b>	<b>132 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>28 g</b>	<b>8 g</b>	<b>18 g</b>	<b>301 kcal</b>

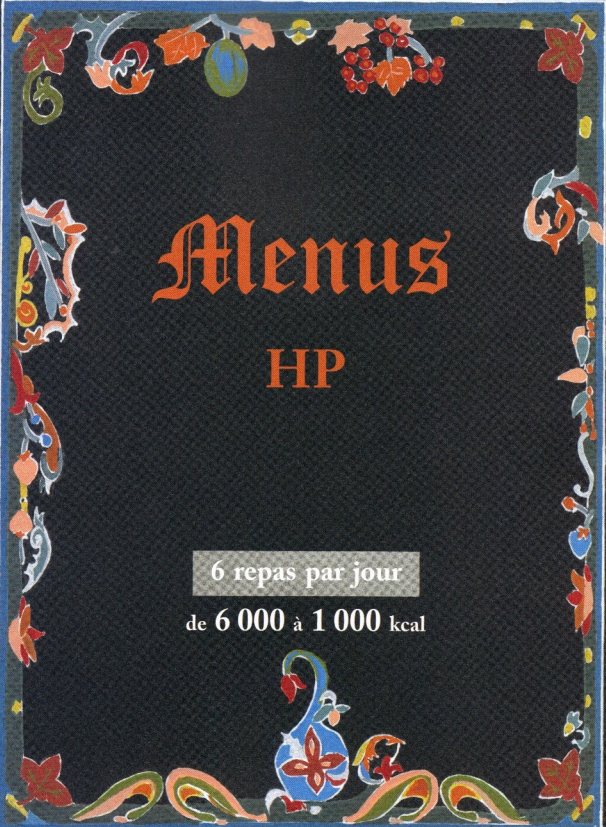
## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	200 g	2	7	0	40
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>10 g</b>	<b>16 g</b>	<b>332 kcal</b>
<b>TOTAL</b>		<b>133 g</b>	<b>35 g</b>	<b>45 g</b>	<b>1080 kcal</b>

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER: 346 kcal

Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



# Menus

## HP

6 repas par jour

de 6 000 à 1 000 kcal

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

6000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'Agave bio	50 g	0,5	37,5	0,5	156
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>182 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 150 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1 150 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1 013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1 013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
Lentilles	200 g	48	102	2	618
<b>TOTAL</b>		<b>90 g</b>	<b>124 g</b>	<b>18 g</b>	<b>1 021 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	500 g	38,5	22	0,5	247
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Amandes	50 g	9,5	2	27	289
<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>34 g</b>	<b>38 g</b>	<b>671 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 370 g 743 g 172 g 6004 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DE LA COLLATION 1 : 1 142 kcal

10 Pancakes (994 kcal) [p. 232] + 300 ml de Lait de soja (102 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

5 750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'Agave bio	50 g	0,5	37,5	0,5	156
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>182 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 150 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1 101 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1 013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1 013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	150 g	36	76,5	1,5	464
<b>TOTAL</b>		<b>78 g</b>	<b>99 g</b>	<b>18 g</b>	<b>867 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Amandes	40 g	7,6	1,6	21,6	231
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>29 g</b>	<b>32 g</b>	<b>564 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 348 g 712 g 166 g 5 743 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 1 107 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 200 g de Quinoa bio (709 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé.

Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

5500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'Agave bio	50 g	0,5	37,5	0,5	156
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>182 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1150 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1101 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	100 g	24	51	1	309
<b>TOTAL</b>		<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Amandes	30 g	5,7	1,2	16,2	173
<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>28 g</b>	<b>27 g</b>	<b>507 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 334 g 686 g 161 g 5531 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 710 kcal

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263] + 105 g de riz complet (374 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

5 250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'Agave bio	50 g	0,5	37,5	0,5	156
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>182 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 150 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1 101 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1 013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1 013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
→ Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	~				
→ Lentilles	50 g	12	25,5	0,5	155
<b>TOTAL</b>		<b>52 g</b>	<b>45 g</b>	<b>12 g</b>	<b>497 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Amandes	20 g	3,8	0,8	10,8	116
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>28 g</b>	<b>22 g</b>	<b>449 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 319 g 658 g 150 g 5 258 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DE LA COLLATION 1 : 1 142 kcal

10 Pancakes (994 kcal) [p. 232] + 300 ml de Lait de soja (102 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé.

Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

5000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirup d'agave bio	50 g	0,5	37,5	0,5	156
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>182 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 150 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
Riz complet	200 g	14	154	4,4	712
<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>175 g</b>	<b>22 g</b>	<b>1 101 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1 013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1 013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
→ Lentilles	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>16 g</b>	<b>391 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 305 g 632 g 144 g 5 045 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 1 107 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254] + 200 g de Quinoa bio (709 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

4750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'agave bio	50 g	0,5	37,5	0,5	156
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>182 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 150 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Riz complet	150 g	10,5	115,5	3,3	534
<b>TOTAL</b>		<b>48 g</b>	<b>136 g</b>	<b>21 g</b>	<b>924 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1 013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1 013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
→ Huile végétale	0	0	0	0	0
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 301 g 594 g 133 g 4778 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 336 kcal

« Bœuf carottes » (336 kcal) [p. 263]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir au goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

4 500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
→ Sirop d'agave bio	30 g	0,3	22,5	0,3	94
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>167 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 088 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	100 g	7	77	2,2	356
<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>98 g</b>	<b>20 g</b>	<b>746 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes (40 g de farine)	3	79	93	36	1 013
<b>TOTAL</b>		<b>79 g</b>	<b>93 g</b>	<b>36 g</b>	<b>1 013 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 297 g 540 g 132 g 4 538 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER: 735 kcal

Salade fraîche au maquereau (381 kcal) [p. 256] + 100 g de Quinoa bio (354 kcal) [p. 247]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

4250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'agave bio	30 g	0,3	22,5	0,3	94
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>167 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1 088 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
→ Riz complet	50 g	3,5	38,5	1,1	178
<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>59 g</b>	<b>19 g</b>	<b>568 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Crêpes	3	75	74	35	908
<b>TOTAL</b>		<b>75 g</b>	<b>74 g</b>	<b>35 g</b>	<b>908 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 290 g 482 g 129 g 4 255 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 346 kcal

« Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

4000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'Agave bio	30 g	0,3	22,5	0,3	94
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>167 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1088 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées &amp; Riz complet [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
→ Riz complet	0 g	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	3	75	74	35	908
<b>TOTAL</b>		<b>75 g</b>	<b>74 g</b>	<b>35 g</b>	<b>908 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 286 g 444 g 128 g 4077 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 398 kcal

Salade fraîche (398 kcal) [p. 254]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à générer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

3750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	10	45	145	26	994
Sirop d'agave bio	30 g	0,3	22,5	0,3	94
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>167 g</b>	<b>26 g</b>	<b>1088 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càc	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 229]

**TOTAL 261 g 419 g 117 g 3775 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 403 kcal

Omelette Épinard &amp; Poulet (403 kcal) [p. 236]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

3500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Pancake	8	36	116	21	795
→ Sirop d'agave bio	20 g	0,2	15	0,2	62
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>131 g</b>	<b>1 g</b>	<b>857 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 Crêpes [p. 276]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Crêpes	2	50	49	23	606
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>49 g</b>	<b>23 g</b>	<b>606 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 252 g 383 g 111 g 3544 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 844 kcal

7 Pancakes (696 kcal) [p. 232] + 300 ml de Lait de soja (102 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

**MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS**
**3250 kcal**
**PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

**COLLATION 1 Pancakes [p. 232]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	8	36	116	21	795
Sirop d'agave bio	20 g	0,2	15	0,2	62
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>131 g</b>	<b>21 g</b>	<b>857 kcal</b>

**DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées [p. 246]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

**→ COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

**DÎNER Poulet en salade [p. 259]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

**COLLATION 3 Yogourt [p. 268]**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 231 g 350 g 105 g 3 274 kcal**
**PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 346 kcal**
**Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]**

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

3000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Pancake	6	27	87	16	596
Sirop d'agave bio	20 g	0,2	15	0,2	62
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>102 g</b>	<b>16 g</b>	<b>658 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 222 g 321 g 101 g 3075 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 381 kcal

Salade fraîche au maquereau (381 kcal) [p. 256]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

2750 kcal

### PETIT-DÉJEUNER Muesli & Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	200 g	6,3	9,6	0,2	65
Muesli	200 g	18,2	117,4	17,8	703
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>135 g</b>	<b>32 g</b>	<b>1 048 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

### COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Pancake	3	14	44	8	298
Sirup d'agave bio	20 g	0,2	15	0,2	62
<b>TOTAL</b>		<b>14 g</b>	<b>58 g</b>	<b>8 g</b>	<b>360 kcal</b>

### DÉJEUNER Quiche & Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

### COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

### DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

### COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 222 g 321 g 100 g 2777 kcal**

### PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 346 kcal

Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

2500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
→ Muesli	150 g	13,7	88,1	13,4	527
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
→ Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>46 g</b>	<b>103 g</b>	<b>23 g</b>	<b>802 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	3	14	44	8	298
Sirup d'agave bio	20 g	0,2	15	0,2	62
<b>TOTAL</b>		<b>14 g</b>	<b>58 g</b>	<b>8 g</b>	<b>360 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 199 g 245 g 83 g 2531 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DE LA COLLATION 1 : 349 kcal

Flocons d'avoine (349 kcal) [p. 226]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

2250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Muesli &amp; Omelette [p. 228]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	150 g	4,7	7,2	0,2	49
→ Muesli	80 g	7,3	47	7,1	281
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Cannelle	1 càc				
<b>TOTAL</b>		<b>39 g</b>	<b>62 g</b>	<b>17 g</b>	<b>556 kcal</b>

Remplacer le lait écrémé [p. 229]

## COLLATION 1 Pancakes [p. 232]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Pancake	3	14	44	8	298
Sirop d'agave bio	20 g	0,2	15	0,2	62
<b>TOTAL</b>		<b>14 g</b>	<b>58 g</b>	<b>8 g</b>	<b>360 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>34 g</b>	<b>28 g</b>	<b>6 g</b>	<b>301 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 255]

**TOTAL 193 g 204 g 77 g 2285 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER: 381 kcal

Salada fraîche au maquereau (381 kcal) [p. 256]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé.

Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

2 000 kcal

## → PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental allégé en tranche	50 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>56 g</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403 kcal</b>

## → COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>5 g</b>	<b>294 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Fromage blanc 0 %	350 g	27	15,4	0,4	173
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>25 g</b>	<b>6 g</b>	<b>276 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 234 g 111 g 74 g 2 041 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 412 kcal

3 Pancakes (298 kcal) [p. 232] + 200 ml de Lait de soja (68 kcal) [p. 229] + 100 g de Framboises (46 kcal) [p. 273]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé.

Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

1750 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
→ Emmental allégé en tranche	25 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	~				
<b>→ TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>6 g</b>	<b>167 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
→ Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>32 g</b>	<b>21 g</b>	<b>12 g</b>	<b>318 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/3	36	13	8	265
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	1 càs	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	~				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	~				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>26 g</b>	<b>23 g</b>	<b>6 g</b>	<b>252 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 188 g 104 g 70 g 1805 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÎNER : 346 kcal

Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc, une parfaite maîtrise de votre alimentation.



## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

1 500 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental allégé en tranche	25 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>6 g</b>	<b>167 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>32 g</b>	<b>21 g</b>	<b>12 g</b>	<b>318 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche &amp; Carottes râpées [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/4	27	10	6	198
→ Carottes râpées	0 g	0	0	0	0
→ Huile végétale	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>10 g</b>	<b>6 g</b>	<b>198 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre	-				
<b>TOTAL</b>		<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	10 g	2	3	5	61
Oignons, ail, poivre, citron	-				
<b>TOTAL</b>		<b>40 g</b>	<b>20 g</b>	<b>12 g</b>	<b>342 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Fromage blanc 0 %	200 g	15,4	8,8	0,2	99
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>19 g</b>	<b>6 g</b>	<b>202 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 171 g 89 g 58 g 1 564 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DE LA COLLATION 2 : 346 kcal

Salade fraîche aux sardines (346 kcal) [p. 257]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

1250 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental allégé en tranche	25 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>6 g</b>	<b>167 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
→ Tomates	0 g	0	0	0	0
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, ail, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>28 g</b>	<b>7 g</b>	<b>11 g</b>	<b>239 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Quiche	1/4	27	10	6	198
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>10 g</b>	<b>6 g</b>	<b>198 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
→ Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
→ Huile végétale	0	0	0	0	0
Oignons, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>28 g</b>	<b>8 g</b>	<b>8 g</b>	<b>211 kcal</b>

## DINER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
→ Tomates	200 g	2	7	0	40
Poivrons	100 g	1	3	0	16
→ Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, ail, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>10 g</b>	<b>16 g</b>	<b>332 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Fromage blanc 0 %	0 g	0	0	0	0
→ Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>3 g</b>	<b>5 g</b>	<b>6 g</b>	<b>81 kcal</b>

Remplacer le fromage blanc 0 % [p. 225]

**TOTAL 146 g 44 g 52 g 1227 kcal**

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DU DÉJEUNER : 204 kcal

Omelette (204 kcal) [p. 252]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.

## MENU 3 REPAS + 3 COLLATIONS

1000 kcal

## PETIT-DÉJEUNER Omelette Poulet &amp; Épinards (totalité de la recette) [p. 236]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	46
Emmental allégé en tranche	25 g	15	0,3	8,5	137
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL (1/2)</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>6 g</b>	<b>167 kcal</b>

## COLLATION 1 Salade fraîche au thon [p. 255]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Tomates	0 g	0	0	0	0
Concombres	200 g	2	4	0	24
→ Poivrons	0 g	0	0	0	0
Oignons, ail, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>4 g</b>	<b>11 g</b>	<b>223 kcal</b>

## DÉJEUNER Quiche [p. 246]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
→ Quiche	1/6	18	6	4	132
<b>TOTAL</b>		<b>18 g</b>	<b>10 g</b>	<b>6 g</b>	<b>132 kcal</b>

## COLLATION 2 « Bœuf carottes » [p. 263]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Bœuf haché 5 %	150 g	27	0	8	176
→ Carottes râpées	50 g	0,4	4	0	18
Oignons, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>27 g</b>	<b>4 g</b>	<b>8 g</b>	<b>193 kcal</b>

## DÎNER Poulet en salade [p. 259]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	200 g	2	7	0	40
→ Poivrons	0 g	0	0	0	0
→ Huile végétale	0 g	0	0	0	0
Oignons, ail, poivre	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>35 g</b>	<b>7 g</b>	<b>6 g</b>	<b>226 kcal</b>

## COLLATION 3 Yogourt [p. 268]

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
Amandes	10 g	1,9	0,4	5,4	58
<b>TOTAL</b>		<b>3 g</b>	<b>5 g</b>	<b>6 g</b>	<b>81 kcal</b>

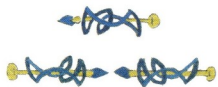
<b>TOTAL</b>	<b>135 g</b>	<b>30 g</b>	<b>40 g</b>	<b>1 021 kcal</b>
--------------	--------------	-------------	-------------	-------------------

## PROPOSITION DE SUBSTITUTION DE LA COLLATION 2 : 210 kcal

## Salade fraîche (210 kcal) [p. 157]

Ce menu est une possibilité. Vous pouvez remplacer n'importe lequel de ces repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collations) par un repas de même valeur calorique. Pour cela, vous devez vous rendre pages 135-136 (tableau récapitulatif des recettes) qui vous renverra au chapitre 6 pour apprendre à gérer les détails. Aucun des menus de ce livre n'est figé. Pour le plaisir du goût, pour éviter la lassitude, il vous est possible de varier à l'infini vos menus en conservant un total calorique identique. Et donc une parfaite maîtrise de votre alimentation.



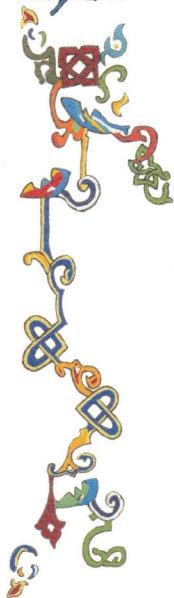
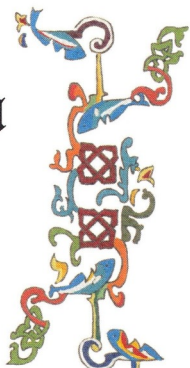




Recettes évolutives



inspiration



## I. Fonctionnement

Vous trouverez dans ce chapitre des recettes pour le petit-déjeuner, le déjeuner, les goûters et le dîner.

L'originalité réside dans l'évolutivité des recettes : en opérant de simples substitutions, vous pourrez varier (presque) à l'infini vos menus. Nous allons vous donner des indications de manière à ce que, sur la base de quelques ajouts (ou retraits) alimentaires, la recette de base puisse également vous servir de recette pour mincir, de recette d'entretien ou de recette de prise de masse.

Pour chaque recette, vous disposerez des informations nécessaires à l'évolution du total calorique suivant l'objectif que vous vous êtes fixé.

Avec des paliers caloriques très rapprochés (tous les 100 kcal), vous serez en mesure d'utiliser n'importe quelle recette en tant que substitution dans n'importe quel menu du [chapitre 5 Direction](#) [p. 91].

Vous allez progressivement acquérir une autonomie permettant de moduler aisément votre régime pour atteindre votre objectif dans les meilleurs délais.

Le projet de ce chapitre est donc de vous apprendre, très simplement, à faire varier autant le goût que le total calorique. Une alimentation variée, et néanmoins précise, est le moteur de la réussite.



## 2. Les repas

Dans ce chapitre, nous avons réuni quelques recettes types selon les différents repas d'une journée : petit-déjeuner, déjeuner & dîner, collations, et nous avons ajouté également quelques recettes de collations avec protéines en poudre.

Les catégories que nous avons fixées ne sont pas immuables : vous pouvez tout à fait choisir une recette de collation comme petit-déjeuner ou une recette de dîner comme collation, etc. Vos choix, bien que régis avant tout par vos besoins caloriques, évolueront ainsi selon vos goûts et votre humeur.

Dans la Banque de menus [p. 130], nous avons agencé les recettes présentes dans ce chapitre afin de vous proposer des exemples d'organisation alimentaire sur une journée. L'évolution par paliers se fait alors non plus par recette, mais jour après jour, semaine après semaine, mois après mois.

Les recettes suivantes sont construites de manière à ne pas associer dans un même repas une forte quantité de glucides et de lipides. En effet, vous trouverez essentiellement des repas composés principalement de glucides et de protéines et des repas composés principalement de lipides et de protéines.

Ces associations sont faites dans le but d'éviter le stockage des lipides. En effet, associer des lipides à un aliment riche en glucides (à Index Glycémique modéré ou élevé avec une Charge Glycémique élevée [p. 285-287]) augmente le risque de voir s'accroître la quantité d'acides gras dans le sang, couplée à une sécrétion d'insuline provoquée par les glucides. L'insuline servirait alors de porte d'entrée pour les acides dans les cellules.

**Il n'existe donc pas de répartition idéale. Et il ne faut pas forcément de tout dans un même repas.**

*NOTE : Dans de nombreuses recettes, nous conseillons des produits à 0%. Il est important que vous contrôliez la teneur en glucides de ces produits allégés en graisses, mais auxquels les industriels ajoutent parfois des sucres [chapitre 3 Organisation p. 66]. Il faut donc un produit allégé en matières grasses sans sucres ajoutés.*

*Le choix des produits 0% vous permettra de contrôler les graisses que vous consommez. Vous choisirez ainsi un fromage blanc 0% auquel vous pourrez ajouter de l'huile de lin ou de colza, par exemple, et ainsi avoir une source d'acides gras essentiels [chapitre 7 Informations p. 300-303].*

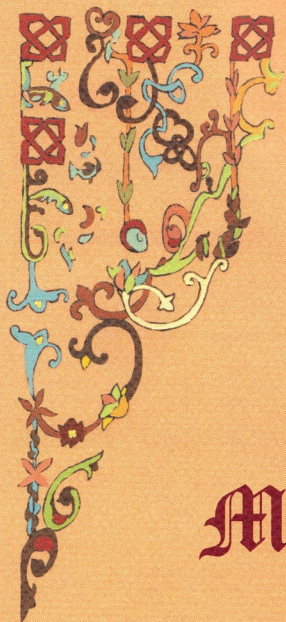
Vous remarquerez également que nous conseillons des céréales complètes. La raison en est simple : nous vous conseillons de consommer des produits qui soient le moins possible transformés par l'industrie agro-alimentaire. Généralement les produits transformés perdent de leurs propriétés et, par exemple, l'index glycémique [p. 285] de céréales comme le riz augmente lorsqu'il est raffiné (riz blanc).

Enfin, en suivant une alimentation équilibrée, avec un apport élevé en légumes et fruits, un apport varié de céréales et en diversifiant les sources de protéines, vous couvrirez vos besoins en vitamines et minéraux [chapitre 7 Informations p. 305].

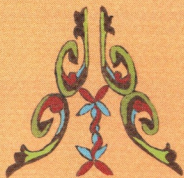
Pour ceux qui n'aiment pas trop le riz complet, il est possible de le remplacer par :

- des légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, blancs ou verts) ;
- du boulgour ;
- de la quinoa ;
- des pâtes complètes.

Les pâtes complètes auxquelles on ajoute, une fois dans l'assiette, de l'huile de pépins de raisin, ont un goût de pâtes au beurre, sans les inconvénients du beurre.



# Matin



## FLOCONS D'AVOINE

450 kcal

Source protéines principale: PRODUITS LAITIERS

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Flocons d'avoine	100 g	11	60	0,1	285
Fromage blanc 0 %	250 g	19,3	11	0,3	123
Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
Cannelle	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>31 g</b>	<b>76 g</b>	<b>0 g</b>	<b>431</b>
		<b>kcal</b>	<b>124</b>	<b>303</b>	<b>4</b>

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (5 min)

## Dans un bol:

- Mélangez tous les ingrédients ensemble.
- Saupoudrez d'une cuillère à café de cannelle.

## CONSEILS ET ASTUCES

## ➤ Ajouter des bonnes graisses:

Comme vous pouvez le constater, ce petit-déjeuner est exempt de lipides. Vous pouvez très bien y ajouter selon vos goûts des amandes, des noix, des noisettes ou bien une cuillère d'huile végétale de votre choix [p. 303].

**Note:** une cuillère à soupe d'huile végétale contient environ 10 g de lipides.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Noix	100 g	19	25	48	608
Amandes	100 g	19	4	54	578
Noisettes	100 g	13	10	62	650

➤ **Varié les quantités de glucides:** vous pouvez diminuer ou augmenter les glucides en variant la quantité de flocons d'avoine.

➤ **Varié les glucides:** vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par des flocons de seigle ou d'orge, par exemple.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Flocons d'orge	80 g	10	58	2	286
Flocons de seigle	80 g	12	56	2	286







➤ **Varié les quantités de protéines :** vous pouvez diminuer ou augmenter les protéines en variant la quantité de fromage blanc.

➤ **Varié les protéines :** vous pouvez remplacer le fromage blanc (123 kcal) par des yaourts nature et du lait de soja, pour environ 16 kcal supplémentaires, soit 139 kcal, par exemple :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourts nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	100 ml	3	1	2	34

Avec cette substitution, le nouveau bilan calorique de cette recette sera alors de :

## FLOCONS D'AVOINE

450 kcal

Source protéines principale: PRODUITS LAITIERS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Flocons d'avoine	100 g	11	60	0,1	285
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	100 ml	3	1	2	34
Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
Cannelle	~				
<b>TOTAL</b>		<b>26 g</b>	<b>81 g</b>	<b>2 g</b>	<b>447</b>
		<b>kcal</b>	<b>104</b>	<b>323</b>	<b>20</b>

RÉPARTITION CALORIQUE



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	40 g	4,4	24	0	114
		Fromage blanc 0 %	50 g	3,9	2,2	0,1	25
		Framboises	25 g	0,3	2,4	0,1	11
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>9 g</b>	<b>29 g</b>	<b>0 g</b>	<b>150</b>
250 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	60 g	6,6	36	0	171
		Fromage blanc 0 %	100 g	7,7	4,4	0,1	49
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>15 g</b>	<b>45 g</b>	<b>0 g</b>	<b>243</b>
350 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	80 g	9	48	0,1	228
		Fromage blanc 0 %	200 g	15	9	0,2	99
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>62 g</b>	<b>0 g</b>	<b>349</b>
550 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	130 g	14,3	78	0,1	370
		Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>96 g</b>	<b>1 g</b>	<b>541</b>
650 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	150 g	16,5	90	0,1	427
		Fromage blanc 0 %	350 g	27	15,4	0,4	173
		Framboises	80 g	1	7,6	0,2	37
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>113 g</b>	<b>1 g</b>	<b>636</b>
750 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	150 g	16,5	90	0,1	427
		Fromage blanc 0 %	350 g	27	15,4	0,4	173
		Framboises	80 g	1	7,6	0,2	37
		Cannelle	~				
		Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,18	48
		Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
		<b>TOTAL</b>		<b>58 g</b>	<b>115 g</b>	<b>5 g</b>	<b>739</b>
850 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Flocons d'avoine	150 g	16,5	90	0,1	427
		Fromage blanc 0 %	350 g	27	15,4	0,4	173
		Framboises	80 g	1	7,6	0,2	37
		Cannelle	~				
		Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,18	48
		Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
		<b>TOTAL</b>		<b>63 g</b>	<b>116 g</b>	<b>15 g</b>	<b>849</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

### POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	PETIT-DÉJEUNER
150	p. 193 ; p. 194 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215 ; p. 216
350	p. 176 ; p. 177
450	p. 154 ; p. 212
550	p. 211
650	p. 141 ; p. 142 ; p. 188 ; p. 189
850	p. 162 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 184 ; p. 185



## MÛESLI &amp; OMELETTE

550 kcal

Source protéines principale : ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait écrémé	100 g	3,2	4,8	0,1	33
Müesli	100 g	9,1	58,7	8,9	351
Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Cannelle	-				
<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>70 g</b>	<b>14 g</b>	<b>555</b>
<b>kcal</b>		<b>148</b>	<b>282</b>	<b>126</b>	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (10 min)

Préchauffez votre poêle.

Vous pouvez appliquer un peu d'huile d'olive pour que rien n'adhère à la poêle.

## Dans un récipient :

- Mélangez un œuf complet et 5 blancs d'œufs.
- Une fois votre poêle suffisamment chaude, versez-y vos œufs.
- Saupoudrez de cannelle.

## Dans un bol :

- Mélangez votre müesli et les myrtilles.
- Versez le lait écrémé par-dessus.



### CONSEILS ET ASTUCES

➤ **Varié les quantités de glucides :**

Vous pouvez diminuer ou augmenter le muesli selon vos besoins.

➤ **Varié l'origine du lait :**

Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas consommer de lait de vache, remplacez le lait écrémé par du lait de soja, du lait d'avoine ou du lait d'amande.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Lait d'avoine	100 ml	1	6,5	0,7	36
Lait de soja	100 ml	3	1	2	34
Lait d'amande	80 ml	0,6	4,7	1,5	35

➤ **Varié le goût :**

Vous pouvez très bien remplacer le muesli par des flocons d'avoine par exemple, et remplacer les myrtilles par n'importe quelle autre baie (framboises, groseilles, mûres, etc.).

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Flocons d'avoine	125 g	14	75	0	356
Flocons d'orge	100 g	12	73	2	358
Flocons de seigle	100 g	15	70	2	358





## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	80 ml	2,5	3,8	0,1	26
250 kcal		Müsli	30 g	2,7	17,6	2,7	105
		Myrtilles sauvages	25 g	0,2	2,3	0	10
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>5 g</b>	<b>24 g</b>	<b>3 g</b>	<b>141</b>
350 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	100 ml	3,2	4,8	0,1	33
450 kcal		Müsli	40 g	3,6	23,5	3,6	141
		Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
550 kcal		Blancs d'œufs	3	10,8	0,9	0,2	48
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>18 g</b>	<b>34 g</b>	<b>4 g</b>	<b>241</b>
350 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	100 ml	3,2	4,8	0,1	33
450 kcal		Müsli	60 g	5,5	35,2	5,3	211
		Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
550 kcal		Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
		Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>46 g</b>	<b>10 g</b>	<b>350</b>
450 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	100 ml	3,2	4,8	0,1	33
550 kcal		Müsli	80 g	7,3	47	7,1	281
		Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
650 kcal		Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	65
		Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>28 g</b>	<b>58 g</b>	<b>12 g</b>	<b>453</b>
650 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	100 ml	3,2	4,8	0,1	33
750 kcal		Müsli	120 g	10,9	70,4	10,7	422
		Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
850 kcal		Blancs d'œufs	5	18	1,5	0,3	81
		Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>38 g</b>	<b>82 g</b>	<b>20 g</b>	<b>664</b>
750 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	150 ml	4,7	7,2	0,2	49
850 kcal		Müsli	140 g	12,7	82,2	12,5	492
		Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
950 kcal		Blancs d'œufs	5	18	1,5	0,3	81
		Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>97 g</b>	<b>22 g</b>	<b>751</b>
850 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Lait écrémé	200 ml	6,3	9,6	0,2	65
950 kcal		Müsli	160 g	14,6	93,9	14,2	562
		Myrtilles sauvages	50 g	0,5	4,5	0	20
1050 kcal		Blancs d'œufs	5	18	1,5	0,3	81
		Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
		Cannelle	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>45 g</b>	<b>111 g</b>	<b>24 g</b>	<b>837</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

### POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	PETIT-DÉJEUNER
150	p. 193 ; p. 194 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215 ; p. 216
350	p. 176 ; p. 177
450	p. 154 ; p. 212
550	p. 211
650	p. 141 ; p. 142 ; p. 188 ; p. 189
850	p. 162 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 184 ; p. 185



## PANCAKES

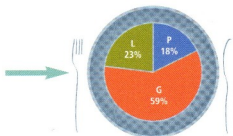
100 kcal

Source protéines principale: ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS: 10

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	64,6
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	54,6
Farine de sarrasin bio	200 g	26,6	129	8	694,4
Lait d'avoine	200 ml	1,6	14	2,8	87,6
Huile	10 g	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>45</b>	<b>145</b>	<b>26</b>	<b>991</b>
<b>Pour 1 portion</b>		<b>4,5 g</b>	<b>14,5 g</b>	<b>2,6 g</b>	<b>99</b>
kcal		18	58	23	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (10 min)

## Dans un grand bol :

- Mélangez un œuf complet et 3 blancs.

## Dans un récipient :

- Ajoutez votre farine de sarrasin bio, le lait d'avoine, les œufs et une cuillère à soupe d'huile.
- À l'aide d'un mixeur, mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Préchauffez votre poêle (vous pouvez appliquer un peu d'huile d'olive pour que rien n'adhère à la poêle). Quand celle-ci est prête :
- Versez une louche de pâte au centre de la poêle, votre pancake doit faire environ 10 cm de diamètre.
- Lorsque des bulles d'air apparaissent sur toute la surface du pancake, retournez-le à l'aide d'une spatule.
- Répétez l'opération jusqu'à finir la pâte.





### CONSEILS ET ASTUCES

#### ➤ Farine de sarrasin :

Cette farine peut être remplacée selon vos goûts. Néanmoins, nous l'avons choisie car le sarrasin est dépourvu de gluten [p. 298].

#### ➤ Diminuer les glucides :

En conservant la recette identique, il vous suffit de diminuer la quantité de farine de sarrasin. Vous pouvez passer de 200 g à 150 g. Pour 3 et 5 pancakes, cela vous donnera les quantités suivantes :










3 PANCAKES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
	12	34	7	245
kcal	46	135	64	

5 PANCAKES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
	19	56	12	409
kcal	77	225	106	



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	1	4,5	15	3	99
250 kcal		Lait de soja	100 ml	3	1	2	34
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>8 g</b>	<b>20 g</b>	<b>5 g</b>	<b>156</b>
350 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	2	9,0	29	5	199
450 kcal		Lait de soja	100 ml	3	1	2	34
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>13 g</b>	<b>35 g</b>	<b>7 g</b>	<b>256</b>
550 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	3	13,5	44	8	298
650 kcal		Lait de soja	100 ml	3	1	2	34
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>17 g</b>	<b>49 g</b>	<b>10 g</b>	<b>355</b>
750 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	4	18	58	10	398
850 kcal		Lait de soja	150 ml	4,5	1,5	3	51
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>23 g</b>	<b>64 g</b>	<b>14 g</b>	<b>472</b>
950 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	5	22,5	73	13	497
1050 kcal		Lait de soja	150 ml	4,5	1,5	3	51
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>28 g</b>	<b>79 g</b>	<b>16 g</b>	<b>571</b>
1150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	6	27	87	16	596
1250 kcal		Lait de soja	200 ml	6	2	4	68
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>34 g</b>	<b>94 g</b>	<b>20 g</b>	<b>687</b>
1350 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	7	31,5	102	18	696
1450 kcal		Lait de soja	200 ml	6	2	4	68
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>38 g</b>	<b>108 g</b>	<b>22 g</b>	<b>787</b>
1550 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Pancake	8	36	116	21	795
1650 kcal		Lait de soja	200 ml	6	2	4	68
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
<b>TOTAL</b>				<b>43 g</b>	<b>123 g</b>	<b>25 g</b>	<b>886</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

### POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	PETIT-DÉJEUNER
150	p. 193 ; p. 194 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215 ; p. 216
350	p. 176 ; p. 177
450	p. 154 ; p. 212
550	p. 211
650	p. 141 ; p. 142 ; p. 188 ; p. 189
850	p. 162 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 184 ; p. 185



## OMELETTE ÉPINARDS &amp; POULET

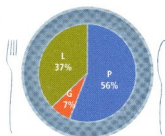
400 kcal

Source protéines principale : ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
Épinards	100 g	5	5	1	47
Emmental allégé en tranche	50 g	15	0,3	8,5	138
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre, herbes, épices	-				
<b>TOTAL</b>		<b>56 g</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403</b>
<b>kcal</b>		<b>225</b>	<b>31</b>	<b>148</b>	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (20 min)

## Dans un bol :

- Mélangez les œufs.

Préchauffez votre poêle, et ajoutez un peu d'huile d'olive pour que la poêle n'adhère pas.

Coupez votre blanc de poulet en petits morceaux.

Hachez votre oignon.

## Dans la poêle chaude :

- Faites cuire dans un premier temps votre poulet, l'oignon et les champignons de Paris émincés.
- Ajoutez ensuite les épinards et mélangez le tout.
- Une fois que tout est cuit, versez le contenu de la poêle dans un plat.
- Puis, dans la poêle encore chaude, versez vos œufs.
- Quand l'omelette est cuite d'un côté, retournez-la.
- Ajoutez vos 2 tranches d'emmental.
- Ensuite versez vos épinards, poulets, oignons et champignons sur une moitié de l'omelette.
- Rabattez l'autre moitié sur le contenu versé.



**CONSEILS ET ASTUCES**

➤ **Varié le nombre de portions :**

Il est possible que selon votre appétit ou votre besoin calorique, vous ayez besoin d'une portion plus faible en calories. Il vous suffit alors de diviser cette omelette en 2 portions. Ainsi, les quantités seront divisées par 2.

➤ **Augmenter les glucides et varier le total calorique :**

Il est tout à fait possible d'augmenter les glucides de cette recette en ajoutant quelques tranches de pain complet. Sachant que l'ajout de 20 grammes de pain complet fera varier le total calorique d'environ 50 kcal :

**1 tranche de pain complet**

QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
20 g	1,6 g	10 g	0,2 g	48
kcal	6	40	2	

➤ **Augmenter ou diminuer les lipides :**

Vous pouvez utiliser un fromage non allégé pour cette recette. Vous pouvez également tout à fait ne pas utiliser d'emmental allégé. En le supprimant, vous pourrez réduire de moitié les lipides. Le total sera alors :

**OMELETTE ÉPINARDS & POULET**

**250 kcal**

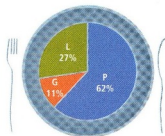
Source protéines principale: ŒUFS

**NOMBRE DE PORTIONS : 1**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
Blanc de poulet	50 g	11	0	2,0	62
Épinards	100 g	5	5	1	47
Champignons de Paris émincés	50 g	1	0,3	0	6
Oignons, poivre, herbes, épices	~				
<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>7 g</b>	<b>8 g</b>	<b>266</b>
kcal		165	30	71	












**RÉPARTITION CALORIQUE**





## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
200 kcal		Blanc de poulet	25 g	5,5	0	1	31
		Épinards	100 g	5	5	1	47
300 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>19 g</b>	<b>6 g</b>	<b>2 g</b>	<b>115</b>
200 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	2	7,2	0,6	0,1	32
300 kcal		Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
		Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
500 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	47
		Emmental allégé	25 g	7,5	0,1	4,3	69
600 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>27 g</b>	<b>6 g</b>	<b>8 g</b>	<b>201</b>
500 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	65
600 kcal		Jaunes d'œufs	1	2,7	0,6	4,6	55
		Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
700 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	47
		Emmental allégé	25 g	7,5	0,1	4,3	69
800 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>42 g</b>	<b>7 g</b>	<b>12 g</b>	<b>302</b>
600 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	96,8
700 kcal		Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	163,8
		Blanc de poulet	50 g	11	0	2	62
800 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	46,5
		Emmental allégé	50 g	15	0,3	8,5	137,5
900 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	5,6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>62 g</b>	<b>9 g</b>	<b>26 g</b>	<b>512</b>
600 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	64,6
700 kcal		Jaunes d'œufs	4	10,8	2,4	18,4	218,4
		Blanc de poulet	100 g	22	0	4	124
800 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	46,5
		Emmental allégé	50 g	15	0,3	8,5	137,5
900 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	5,6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>68 g</b>	<b>9 g</b>	<b>32 g</b>	<b>597</b>
700 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	64,6
800 kcal		Jaunes d'œufs	4	10,8	2,4	18,4	218,4
		Blanc de poulet	100 g	22	0	4	124
900 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	46,5
		Emmental allégé	50 g	15	0,3	8,5	137,5
1000 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	5,6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>71 g</b>	<b>29 g</b>	<b>33 g</b>	<b>694</b>
800 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	5	18	1,5	0,3	80,7
900 kcal		Jaunes d'œufs	5	13,5	3	23	273
		Blanc de poulet	100 g	22	0	4	124
1000 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	46,5
		Emmental allégé	50 g	15	0,3	8,5	137,5
1100 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	5,6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>79 g</b>	<b>40 g</b>	<b>37 g</b>	<b>813</b>
800 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	5	18	1,5	0,3	80,7
900 kcal		Jaunes d'œufs	5	13,5	3	23	273
		Blanc de poulet	100 g	22	0	4	124
1000 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	46,5
		Emmental allégé	50 g	15	0,3	8,5	137,5
1100 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	5,6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>88 g</b>	<b>50 g</b>	<b>47 g</b>	<b>1013</b>
800 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	5	18	1,5	0,3	80,7
900 kcal		Jaunes d'œufs	5	13,5	3	23	273
		Blanc de poulet	100 g	22	0	4	124
1000 kcal		Épinards	100 g	5	5	1	46,5
		Emmental allégé	50 g	15	0,3	8,5	137,5
1100 kcal		Champignons	50 g	1	0,3	0	5,6
		Oignons & épices	~				
<b>TOTAL</b>				<b>97 g</b>	<b>30 g</b>	<b>0,7 g</b>	<b>146</b>
<b>TOTAL</b>				<b>79 g</b>	<b>40 g</b>	<b>37 g</b>	<b>813</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

### POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	PETIT-DÉJEUNER
200	p. 155
300	p. 191 ; p. 192
400	p. 154 ; p. 212
500	p. 143 ; p. 144 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 165 ; p. 175 ; p. 190
600	p. 150 ; p. 151 ; p. 188 ; p. 189
700	p. 149 ; p. 163 ; p. 164 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 186 ; p. 187
800	p. 148 ; p. 210





## GÂTEAU AU CHOCOLAT

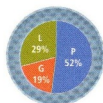
250 kcal

Source protéines principale : ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS : 2

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Cacao maigre en poudre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
Édulcorant (optionnel), cannelle	-				
<b>TOTAL</b>		<b>62 g</b>	<b>22 g</b>	<b>15 g</b>	<b>470</b>
<b>Pour 1 portion</b>		<b>31 g</b>	<b>11 g</b>	<b>8 g</b>	<b>235</b>
<b>kcal</b>		<b>123</b>	<b>44</b>	<b>68</b>	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (20 min)

## Dans un bol :

➤ Mixez ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.

## Dans un moule à tarte :

➤ Placez une feuille de papier sulfurisé.

➤ Versez-y la pâte obtenue.

## CUISSON (30 min)

➤ Placez votre moule à tarte au four.

➤ 40 min à 240 °C.

## Note :

Le temps de cuisson dépend essentiellement de la puissance de votre four.



### CONSEILS ET ASTUCES

#### ➤ Varier le nombre de portions :

Il est possible que selon votre appétit ou votre besoin calorique, vous ayez besoin d'une portion plus faible en calories. Il vous suffit alors de diviser ce gâteau en 4 portions.

#### ➤ Varier la source de lait :

Vous pouvez remplacer le fromage blanc 0 % par 2 yaourts nature 0 % mélangés à du lait de soja :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	250 ml	7,5	2,5	5	85

## GÂTEAU AU CHOCOLAT

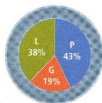
250 kcal

Source protéines principale: ŒUFS








NOMBRE DE PORTIONS : 2

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	250 ml	7,5	2,5	5	85
Cacao maigre en poudre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
Édulcorant (optionnel), cannelle	~				
<b>TOTAL</b>		<b>50 g</b>	<b>22 g</b>	<b>20 g</b>	<b>462</b>
<b>Pour 1 portion</b>		<b>25 g</b>	<b>11 g</b>	<b>10 g</b>	<b>231</b>
		<b>kcal</b>	<b>99</b>	<b>44</b>	<b>89</b>

RÉPARTITION CALORIQUE



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

100 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Gâteau au chocolat	1/4	15	5	4	117
<b>TOTAL</b>				<b>15 g</b>	<b>5 g</b>	<b>4 g</b>	<b>117</b>
300 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Gâteau au chocolat	2/3	41	15	10	313
<b>TOTAL</b>				<b>41 g</b>	<b>15 g</b>	<b>10 g</b>	<b>313</b>
450 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Gâteau au chocolat	1	62	22	15	470
<b>TOTAL</b>				<b>62 g</b>	<b>22 g</b>	<b>15 g</b>	<b>470</b>
550 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
		Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
		Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148
		Farine de sarrasin	40 g	5,3	25,8	1,6	139
		Cacao maigre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
		Cannelle	~				
<b>TOTAL</b>				<b>59 g</b>	<b>43 g</b>	<b>17 g</b>	<b>559</b>
650 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
		Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Farine de sarrasin	50 g	6,7	32,3	2	174
		Cacao maigre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
		Cannelle	~				
<b>TOTAL</b>				<b>68 g</b>	<b>54 g</b>	<b>17 g</b>	<b>643</b>
750 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
		Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Farine de sarrasin	80 g	10,6	51,6	3,2	278
		Cacao maigre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
		Cannelle	~				
<b>TOTAL</b>				<b>72 g</b>	<b>73 g</b>	<b>18 g</b>	<b>747</b>
850 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œufs	6	21,6	1,8	0,4	97
		Jaunes d'œufs	3	8,1	1,8	13,8	164
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Farine de sarrasin	110 g	14,6	71	4,4	382
		Cacao maigre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
		Cannelle	~				
<b>TOTAL</b>				<b>76 g</b>	<b>93 g</b>	<b>20 g</b>	<b>852</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

### POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	PETIT-DÉJEUNER
300	p. 191 ; p. 192
450	p. 154 ; p. 212
550	p. 211
650	p. 141 ; p. 142 ; p. 188 ; p. 189
850	p. 162 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 184 ; p. 185







Midi  
& Soir





## QUICHE

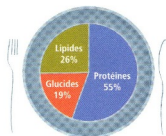
250 kcal

Source protéines principale: ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS : 3

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	14	50	4	1	226
Jaunes d'œufs	4	11	2	18	218
Fromage blanc 0 %	400 g	31	18	0	197
Épinards hachés	300 g	15	14	3	140
Champignons de Paris émincés	100 g	2,1	0,2	0,4	13
Poivre, herbes de Provence, oignons	~				
<b>TOTAL</b>	<b>109 g</b>	<b>39 g</b>	<b>39 g</b>	<b>23 g</b>	<b>794</b>
<b>Pour 1 portion</b>	<b>36 g</b>	<b>13 g</b>	<b>13 g</b>	<b>8 g</b>	<b>265</b>
<b>kcal</b>	<b>145</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>68</b>	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (20 min)

## Dans un grand récipient :

➤ Mélangez tous vos ingrédients (sauf les champignons) à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

## Dans un plat à tarte à bord élevé :

- Placez une feuille de papier sulfurisé.
- Versez votre pâte dans le plat à tarte.
- Puis ajoutez les champignons de Paris émincés par-dessus.
- Vous n'avez plus qu'à mettre votre quiche au four.

## CUISSON (20 min)

➤ 40 min au four à 240 °C.

## Note :

Le temps de cuisson dépend essentiellement de la puissance de votre four.





### CONSEILS ET ASTUCES

➤ **Variation du goût :**

Vous pouvez remplacer les épinards par tout autre légume : brocolis, chou, etc. Vous pouvez ajouter des poivrons. Et vous pouvez garnir avec des tomates coupées en tranches.

➤ **Diminuer les quantités :**

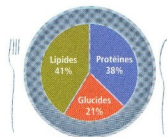
En conservant la recette identique, il vous suffit de couper plus que 3 portions. Pour connaître l'apport calorique, il suffira simplement de diviser le total calorique de la quiche par le nombre de portions que vous désirez.

➤ **Compléter votre apport calorique en lipides :**

Vous pouvez associer à ce plat, par exemple, des carottes râpées (~ 100 g) auxquelles vous mélangerez 1 à 2 cuillères à soupe d'huiles végétales (~ 10-20 g) (lin, colza, noix, olive, etc.). Le total calorique de votre dîner passera alors de 265 kcal à 390 kcal, avec une répartition protéines/glucides/lipides différente :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>1 g</b>	<b>8 g</b>	<b>10 g</b>	<b>125</b>

### RÉPARTITION CALORIQUE



### ÉVOLUTION

➤ **Perte de masse grasse :**

Vous pouvez très bien débiter avec le dîner complet de 390 kcal, et supprimer quelques semaines plus tard l'apport en lipides (voir Banque de menus).








➤ **Construction musculaire :**

Vous pouvez ajouter à la quiche une source importante de glucides lorsque vous devez les augmenter : riz complet, quinoa, lentilles, etc. Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Riz complet	100 g	7 g	77 g	2,2 g	356
Lentilles	100 g	24 g	51 g	1 g	309
Quinoa bio	100 g	12,5 g	63,7 g	5,5 g	354



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/5	22	8	5	159
<b>TOTAL</b>				<b>22 g</b>	<b>8 g</b>	<b>5 g</b>	<b>159</b>
350 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/3	36	13	8	265
		Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>				<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>18 g</b>	<b>390</b>
450 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/3	36	13	8	265
		Carottes râpées	250 g	2	20	0	88
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>				<b>38 g</b>	<b>33 g</b>	<b>18 g</b>	<b>443</b>
550 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/3	36	13	8	265
		Carottes râpées	250 g	2	20	0	88
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Riz complet	30 g	2,1	23,1	0,6	107
<b>TOTAL</b>				<b>40 g</b>	<b>56 g</b>	<b>18 g</b>	<b>549</b>
650 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/3	36	13	8	265
		Carottes râpées	250 g	2	20	0	88
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Riz complet	60 g	4,2	46,2	1,3	213
<b>TOTAL</b>				<b>42 g</b>	<b>79 g</b>	<b>19 g</b>	<b>656</b>
750 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/3	36	13	8	265
		Carottes râpées	250 g	2	20	0	88
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Riz complet	90 g	6,3	69,3	2	320
<b>TOTAL</b>				<b>45 g</b>	<b>102 g</b>	<b>20 g</b>	<b>763</b>
850 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Quiche	1/3	36	13	8	265
		Carottes râpées	250 g	2	20	0	88
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Riz complet	120 g	8,4	92,4	2,6	427
<b>TOTAL</b>				<b>47 g</b>	<b>125 g</b>	<b>20 g</b>	<b>870</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	DÉJEUNER
150	p. 194 ; p. 216
250	p. 145
350	p. 144 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 154 ; p. 155
550	p. 143 ; p. 150 ; p. 151 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 186 ; p. 203
650	p. 142 ; p. 149 ; p. 161 ; p. 162 ; p. 163
750	p. 159 ; p. 169 ; p. 170 ; p. 171 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 202
850	p. 139
	DÎNER
250	p. 216
350	p. 151 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 163 ; p. 164 ; p. 165 ; p. 177 ; p. 192 ; p. 193 ; p. 194 ; p. 200 ; p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215
450	p. 142 ; p. 143 ; p. 144 ; p. 145
550	p. 150 ; p. 161 ; p. 162 ; p. 183 ; p. 184
650	p. 140 ; p. 141 ; p. 149
850	p. 158 ; p. 181 ; p. 197
	COLLATION 1
150	p. 194
250	p. 177 ; p. 192 ; p. 215
350	p. 153 ; p. 154 ; p. 155 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211
550	p. 148 ; p. 149 ; p. 150 ; p. 151 ; p. 152
650	p. 208
850	p. 206 ; p. 207
kcal	COLLATION 2
350	p. 191 ; p. 192 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
650	p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187
	COLLATION 3
250	p. 213
450	p. 199
550	p. 197
650	p. 196



## OMELETTE

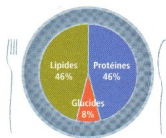
400 kcal

Source protéines principale : ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Œufs	4	25	4	19	283
Jambon de dinde	100 g	22	1	2	110
Poivron	100 g	1	3	0	16
Poivre, épices, oignons	-				
<b>TOTAL</b>		<b>48 g</b>	<b>8 g</b>	<b>21 g</b>	<b>409</b>
<b>kcal</b>		<b>192</b>	<b>32</b>	<b>189</b>	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (20 min)

## Dans un grand récipient :

- Fouettez les œufs.
- Ajoutez le poivre, les épices de votre choix et les oignons, et mélangez.

## Dans un plat :

- Coupez en petits morceaux le jambon de dinde.
- Coupez le poivron en dés.

## Préchauffez votre poêle.

## CUISSON

- Versez dans la poêle chaude votre mélange d'œufs fouettés.
- Ajoutez ensuite la viande et les poivrons.
- Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prête.



#### CONSEILS ET ASTUCES

➤ **Varié le goût :**

N'hésitez pas à tester différentes épices et herbes pour varier le goût et le plaisir.

➤ **Varié la source de protéines :**

N'hésitez pas à remplacer le jambon de dinde par du poisson, du poulet ou encore du bœuf. Il suffira simplement que vous fassiez cuire votre viande à l'avance.

➤ **Diminuer l'apport calorique :**

Vous avez pu constater que les lipides constituaient environ 42 % de l'apport calorique de ce plat. Ils sont majoritairement issus des jaunes d'œufs.

Vous pouvez très bien diminuer ces lipides en supprimant peu à peu quelques jaunes d'œufs. Le tableau ci-dessous vous indique les valeurs approximatives nutritionnelles du jaune et du blanc d'œuf pour un œuf moyen.

Ces valeurs varient selon la taille et l'origine de l'œuf (œuf industriel, bio et bio élevé en extérieur) [Organisation p. 60].

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blanc d'œuf	1	3,6	0,3	0,1	16
Jaune d'œuf	1	2,7	0,6	4,6	55

#### ÉVOLUTION

➤ **Construction musculaire :**

Vous pouvez ajouter à la quiche une source importante de glucides lorsque vous devrez les augmenter : riz complet, quinoa, lentilles, etc. Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Riz complet	100 g	7 g	77 g	2,2 g	356
Lentilles	100 g	24 g	51 g	1 g	309
Quinoa bio	100 g	12,5 g	63,7 g	5,5 g	354





## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
100 kcal		Omelette	1/4	12	2	5	102
		<b>TOTAL</b>		<b>12 g</b>	<b>2 g</b>	<b>5 g</b>	<b>102</b>
200 kcal		Omelette	2/4	24	4	10	204
		<b>TOTAL</b>		<b>24 g</b>	<b>4 g</b>	<b>10 g</b>	<b>204</b>
300 kcal		Omelette	3/4	36	6	15	307
		<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>6 g</b>	<b>15 g</b>	<b>307</b>
550 kcal		Omelette	1	48	8	21	409
		Carottes râpées	100 g	0,8	8	0	35
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>16 g</b>	<b>31 g</b>	<b>534</b>
600 kcal		Omelette	1	48	8	21	409
		Carottes râpées	300 g	2,4	24	0	106
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		<b>TOTAL</b>		<b>51 g</b>	<b>32 g</b>	<b>31 g</b>	<b>605</b>
700 kcal		Omelette	1	48	8	21	409
		Carottes râpées	300 g	2,4	24	0	106
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Riz complet	30 g	2,1	23,1	0,6	107
		<b>TOTAL</b>		<b>53 g</b>	<b>55 g</b>	<b>31 g</b>	<b>711</b>
800 kcal		Omelette	1	48	8	21	409
		Carottes râpées	300 g	2,4	24	0	106
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Riz complet	60 g	4,2	46,2	1,3	213
		<b>TOTAL</b>		<b>55 g</b>	<b>78 g</b>	<b>32 g</b>	<b>818</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	DÉJEUNER
200	p. 193 ; p. 214 ; p. 215
300	p. 177 ; p. 192
400	p. 164 ; p. 165 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213
600	p. 142
700	p. 140 ; p. 141 ; p. 148
	DÎNER
200	p. 154 ; p. 155 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
400	p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 189 ; p. 190 ; p. 191
500	p. 162 ; p. 199
600	p. 149
700	p. 139 ; p. 148 ; p. 159 ; p. 160 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 182 ; p. 198
800	p. 138
	COLLATION 1
200	p. 216
300	p. 177 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
400	p. 175 ; p. 176
600	p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188
	COLLATION 2
200	p. 215 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
500	p. 188 ; p. 189 ; p. 190
600	p. 205 ; p. 206
	COLLATION 3
100	p. 215 ; p. 216
200	p. 214
300	p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212
400	p. 200
500	p. 198





## SALADE FRAÎCHE

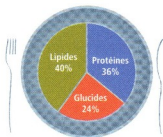
400 kcal

Source protéines principale: ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Œufs durs complets	3	19	3	14	212
Feta allégée spéciale salade	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, poivre, ail	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>24 g</b>	<b>18 g</b>	<b>398</b>
		<b>kcal</b>	<b>142</b>	<b>95</b>	<b>160</b>

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (20 min)

## Pour préparer vos œufs durs, dans une petite casserole :

- Déposez vos 3 œufs.
- Remplissez la casserole d'eau, suffisamment pour couvrir vos œufs.
- Chauffez ; quand l'eau atteint le point d'ébullition, attendez encore 8 minutes.
- Il ne vous reste plus qu'à laisser refroidir vos œufs et à enlever les coquilles.
- Coupez ensuite les œufs en tranches.

## Dans un grand récipient :

- Coupez vos tomates en morceaux.
- Épluchez vos concombres et coupez-les en dés grossiers.
- Coupez votre poivron en dés.
- Émiettez la feta.
- Ajoutez-y des oignons, du poivre.
- Ajoutez les œufs coupés en tranches.
- Mélangez le tout à l'aide d'une grosse cuillère.

## CONSEILS ET ASTUCES

- **Varié la source de protéines et diminuer les lipides** : à la fois pour varier le goût, mais aussi pour limiter les graisses saturées, vous pouvez remplacer les œufs par du thon au naturel, des sardines ou du maquereau en conserve. Les variantes ci-après reprennent la recette en remplaçant simplement les œufs.

## SALADE FRAÎCHE AU THON

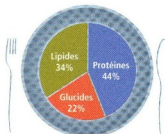
400 kcal

Source protéines principale: POISSONS

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
Feta allégée spéciale salade	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre, ail	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>15 g</b>	<b>384</b>
<b>kcal</b>		<b>167</b>	<b>85</b>	<b>132</b>	

RÉPARTITION CALORIQUE



## SALADE FRAÎCHE AUX SARDINES

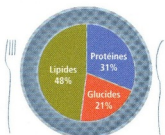
400 kcal

Source protéines principale: POISSONS

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Sardines	120 g	24	0	10,8	193
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, poivre, ail	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>31 g</b>	<b>21 g</b>	<b>22 g</b>	<b>403</b>
<b>kcal</b>		<b>124</b>	<b>85</b>	<b>194</b>	

RÉPARTITION CALORIQUE



## SALADE FRAÎCHE AU MAQUEREAU

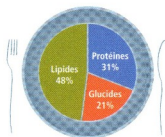
400 kcal

Source protéines principale : POISSONS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Maquereau	93 g	22	0	12	196
Feta allégée spéciale salade	50 g	10	0	3	66
Tomates	400 g	4	14	1	80
Concombres	200 g	2	4	0	24
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Oignons, poivre, ail	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>39 g</b>	<b>21 g</b>	<b>16 g</b>	<b>381</b>
	<b>kcal</b>	<b>155</b>	<b>85</b>	<b>142</b>	

## RÉPARTITION CALORIQUE



## ÉVOLUTION

## ➤ Construction musculaire :

Vous pouvez ajouter à ce repas une source importante de glucides : riz complet, quinoa, lentilles, etc.  
Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Riz complet	100 g	7 g	77 g	2,2 g	356
Lentilles	100 g	24 g	51 g	1 g	309
Quinoa bio	100 g	12,5 g	63,7 g	5,5 g	354



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL	
100 kcal		Œufs durs complets	1	6	1	5	71
		Tomates	100 g	1	4	0	20
		Concombres	50 g	1	1	0	6
		Poivrons	50 g	1	2	0	8
		Oignons, poivre, ail	~				
		<b>TOTAL</b>			<b>8 g</b>	<b>7 g</b>	<b>5 g</b>
200 kcal		Œufs durs complets	2	13	2	9	142
		Tomates	200 g	2	7	0	40
		Concombres	100 g	1	2	0	12
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
		<b>TOTAL</b>			<b>17 g</b>	<b>14 g</b>	<b>10 g</b>
300 kcal		Thon au naturel	93 g	25,2	0	0,8	108
		Feta allégée	50 g	10	0	3	66
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Concombres	200 g	2	4	0	24
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
<b>TOTAL</b>			<b>42 g</b>	<b>21 g</b>	<b>5 g</b>	<b>294</b>	
350 kcal		Sardine	100 g	20	0	9	161
		Feta allégée	50 g	10	0	3	66
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Concombres	200 g	2	4	0	24
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
<b>TOTAL</b>			<b>37 g</b>	<b>21 g</b>	<b>13 g</b>	<b>346</b>	
500 kcal		Œufs durs complets	4	25	4	19	284
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Concombres	200 g	2	4	0	24
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
<b>TOTAL</b>			<b>32 g</b>	<b>25 g</b>	<b>30 g</b>	<b>494</b>	
600 kcal		Œufs durs complets	4	25	4	19	284
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Concombres	200 g	2	4	0	24
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
Quinoa bio	30 g	3,8	19,1	1,7	106		
<b>TOTAL</b>			<b>36 g</b>	<b>44 g</b>	<b>31 g</b>	<b>600</b>	
700 kcal		Œufs durs complets	4	25	4	19	284
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Concombres	200 g	2	4	0	24
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
Quinoa bio	60 g	7,5	38	3,3	213		
<b>TOTAL</b>			<b>40 g</b>	<b>63 g</b>	<b>33 g</b>	<b>707</b>	
800 kcal		Œufs durs complets	4	25	4	19	284
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Concombres	200 g	2	4	0	24
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Oignons, poivre, ail	~				
Quinoa bio	90 g	11,3	57,3	5	319		
<b>TOTAL</b>			<b>43 g</b>	<b>35 g</b>	<b>35 g</b>	<b>813</b>	



À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	DÉJEUNER
200	p. 193 ; p. 214 ; p. 215
300	p. 177 ; p. 192
350	p. 144 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 154 ; p. 155
400	p. 164 ; p. 165 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213
600	p. 142
700	p. 140 ; p. 141 ; p. 148
	DÎNER
200	p. 154 ; p. 155 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
350	p. 151 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 163 ; p. 164 ; p. 165 ; p. 177 ; p. 192 ; p. 193 ; p. 194 ; p. 200 ; p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215
400	p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 189 ; p. 190 ; p. 191
500	p. 162 ; p. 199
600	p. 149
700	p. 139 ; p. 148 ; p. 159 ; p. 160 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 182 ; p. 198
800	p. 138
	COLLATION 1
200	p. 216
300	p. 177 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
350	p. 153 ; p. 154 ; p. 155 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211
400	p. 175 ; p. 176
600	p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188
	COLLATION 2
200	p. 215 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
350	p. 191 ; p. 192 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
500	p. 188 ; p. 189 ; p. 190
600	p. 205 ; p. 206
	COLLATION 3
100	p. 215 ; p. 216
200	p. 214
300	p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212
400	p. 200
500	p. 198

## POULET EN SALADE

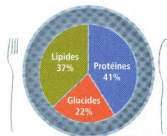
400 kcal

Source protéines principale: **VIANDE BLANCHE**

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Filet de poulet	150 g	33	0	6	186
Tomates	400 g	4	14	1	80
Poivrons	100 g	1	3	0	16
Noix	20 g	4	5	10	122
Oignons, poivre, ail	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>42 g</b>	<b>22 g</b>	<b>16 g</b>	<b>403</b>
<b>kcal</b>		<b>167</b>	<b>88</b>	<b>148</b>	

### RÉPARTITION CALORIQUE



#### PRÉPARATION (20 min)

##### Dans un grand récipient :

- Coupez les tomates en morceaux.
- Coupez les poivrons en dés.
- Concassez les noix.
- Préchauffez votre poêle.
- Coupez vos filets de poulet en morceaux.
- Hachez vos oignons.
- Quand la poêle est suffisamment chaude, versez-y votre poulet et vos oignons.
- Une fois les morceaux de poulet cuits, vous pouvez les ajouter à votre salade, avec un zeste de citron.
- Ajoutez ail, poivre, herbes, épices selon votre goût.



### CONSEILS ET ASTUCES

#### ➤ À manger chaud ou froid :

N'hésitez pas à préparer votre poulet la veille ou plus tôt dans la journée, pour manger votre salade froide chez vous ou à l'extérieur.

#### ➤ Varier les légumes :

N'hésitez pas à changer de légumes, à en ajouter de nouveaux, etc.

#### ➤ Varier la source de protéines :

N'hésitez pas à remplacer le filet de poulet par de la dinde ou encore du bœuf.

#### ➤ Varier l'apport calorique :

Vous pouvez soit diminuer la proportion de noix pour diminuer les lipides, soit augmenter les légumes pour augmenter la source de glucides.

#### Note :

À la différence de la recette de base de la salade fraîche, les lipides sont ici principalement d'origine végétale.

### ÉVOLUTION

#### ➤ Construction musculaire :

Vous pouvez ajouter à ce repas une source importante de glucides : riz complet, quinoa, lentilles, etc.

Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Riz complet	100 g	7 g	77 g	2,2 g	356
Lentilles	100 g	24 g	51 g	1 g	309
Quinoa bio	100 g	12,5 g	63,7 g	5,5 g	354





## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
100 kcal		Filet de poulet	80 g	18	0	3	99
		Tomates	50 g	1	2	0	10
		Poivrons	20 g	0	1	0	3
		Oignons, poivre, ail	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>18 g</b>	<b>2 g</b>	<b>3 g</b>	<b>112</b>
200 kcal		Filet de poulet	100 g	22	0	4	124
		Tomates	100 g	1	4	0	20
		Poivrons	20 g	0	1	0	3
		Noix	10 g	2	3	5	61
		Oignons, poivre, ail	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>7 g</b>	<b>9 g</b>	<b>208</b>
300 kcal		Filet de poulet	150 g	33	0	6	186
		Tomates	200 g	2	7	0	40
		Poivrons	50 g	1	2	0	8
		Noix	10 g	2	3	5	61
		Oignons, poivre, ail	~				
		<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>11 g</b>	<b>11 g</b>	<b>295</b>
500 kcal		Filet de poulet	150 g	33	0	6	186
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Noix	20 g	4	5	10	122
		Oignons, poivre, ail	~				
		Lentilles	30 g	7,2	15,3	0,3	93
		<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>37 g</b>	<b>17 g</b>	<b>496</b>
600 kcal		Filet de poulet	150 g	33	0	6	186
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Noix	20 g	4	5	10	122
		Oignons, poivre, ail	~				
		Lentilles	70 g	16,8	35,7	0,7	216
		<b>TOTAL</b>		<b>59 g</b>	<b>58 g</b>	<b>17 g</b>	<b>620</b>
700 kcal		Filet de poulet	150 g	33	0	6	186
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Noix	20 g	4	5	10	122
		Oignons, poivre, ail	~				
		Lentilles	100 g	24	51	1	309
		<b>TOTAL</b>		<b>66 g</b>	<b>73 g</b>	<b>17 g</b>	<b>712</b>
800 kcal		Filet de poulet	150 g	33	0	6	186
		Tomates	400 g	4	14	1	80
		Poivrons	100 g	1	3	0	16
		Noix	20 g	4	5	10	122
		Oignons, poivre, ail	~				
		Lentilles	130 g	31,2	66,3	1,3	402
		<b>TOTAL</b>		<b>73 g</b>	<b>88 g</b>	<b>18 g</b>	<b>805</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	DÉJEUNER
200	p. 193 ; p. 214 ; p. 215
300	p. 177 ; p. 192
400	p. 164 ; p. 165 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213
600	p. 142
700	p. 140 ; p. 141 ; p. 148
	DÎNER
200	p. 154 ; p. 155 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
400	p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 189 ; p. 190 ; p. 191
500	p. 162 ; p. 199
600	p. 149
700	p. 139 ; p. 148 ; p. 159 ; p. 160 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 182 ; p. 198
800	p. 138
	COLLATION 1
200	p. 216
300	p. 177 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
400	p. 175 ; p. 176
600	p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188
	COLLATION 2
200	p. 215 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
500	p. 188 ; p. 189 ; p. 190
600	p. 205 ; p. 206
	COLLATION 3
100	p. 215 ; p. 216
200	p. 214
300	p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212
400	p. 200
500	p. 198



## BŒUF CAROTTES

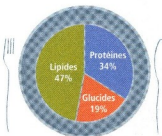
300 kcal

Source protéines principale: VIANDE ROUGE

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Viande de bœuf hachée 5 %	150 g	27	0	8	176
Carottes râpées	200 g	1,6	16	0	70
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
Oignons, poivre, ail	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>29 g</b>	<b>16 g</b>	<b>18 g</b>	<b>18 g</b>	<b>336</b>
	<b>kcal</b>	<b>114</b>	<b>64</b>	<b>158</b>	

RÉPARTITION CALORIQUE



PRÉPARATION (20 min)

**Dans un plat :**

- Râpez vos carottes.
- Versez la cuillère d'huile sur celles-ci et poivrez, puis mélangez.
- Préchauffez votre poêle.
- Hachez les oignons et faites-les revenir à la poêle.
- Une fois les oignons dorés, ajoutez la viande hachée et mélangez le tout dans la poêle.
- Vous pouvez ajouter du poivre.
- Une fois la viande cuite, ajoutez-la à vos carottes.



#### CONSEILS ET ASTUCES

##### ➤ À manger chaud ou froid :

N'hésitez pas à préparer votre plat à l'avance pour le manger froid chez vous ou à l'extérieur.

##### ➤ Varier les légumes :

N'hésitez pas à changer de légumes, à en ajouter de nouveaux, etc.

#### ÉVOLUTION

##### ➤ Construction musculaire :

Vous pouvez ajouter à ce repas une source importante de glucides : riz complet, quinoa, lentilles, etc.

Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Riz complet	100 g	7 g	77 g	2,2 g	356
Lentilles	100 g	24 g	51 g	1 g	309
Quinoa bio	100 g	12,5 g	63,7 g	5,5 g	354





## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

100 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Oignons, poivre	80 g 50 g ~	14 0,4 -	0 4 -	4 0 -	94 18 -
<b>TOTAL</b>				<b>15 g</b>	<b>4 g</b>	<b>4 g</b>	<b>111</b>
200 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Oignons, poivre	150 g 100 g ~	27 0,8 -	0 8 -	8 0 -	176 35 -
<b>TOTAL</b>				<b>28 g</b>	<b>8 g</b>	<b>8 g</b>	<b>211</b>
400 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Huile végétale Oignons, poivre	200 g 200 g 10 g ~	36 1,6 0 -	0 16 0 -	10 0 10 -	234 70 90 -
<b>TOTAL</b>				<b>38 g</b>	<b>16 g</b>	<b>20 g</b>	<b>394</b>
500 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Huile végétale Oignons, poivre Riz complet	200 g 200 g 10 g ~ 30 g	36 1,6 0 - 2	0 16 0 - 23	10 0 10 - 1	234 70 90 - 107
<b>TOTAL</b>				<b>40 g</b>	<b>39 g</b>	<b>21 g</b>	<b>501</b>
600 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Huile végétale Oignons, poivre Riz complet	200 g 200 g 10 g ~ 60 g	36 1,6 0 - 4	0 16 0 - 46	10 0 10 - 1	234 70 90 - 213
<b>TOTAL</b>				<b>42 g</b>	<b>62 g</b>	<b>21 g</b>	<b>608</b>
700 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Huile végétale Oignons, poivre Riz complet	200 g 200 g 10 g ~ 90 g	36 1,6 0 - 6	0 16 0 - 69	10 0 10 - 2	234 70 90 - 320
<b>TOTAL</b>				<b>44 g</b>	<b>85 g</b>	<b>22 g</b>	<b>715</b>
800 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Bœuf haché 5 % Carottes râpées Huile végétale Oignons, poivre Riz complet	200 g 200 g 10 g ~ 120 g	36 1,6 0 - 8	0 16 0 - 92	10 0 10 - 3	234 70 90 - 427
<b>TOTAL</b>				<b>46 g</b>	<b>108 g</b>	<b>23 g</b>	<b>821</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	DÉJEUNER
200	p. 193 ; p. 214 ; p. 215
300	p. 177 ; p. 192
400	p. 164 ; p. 165 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213
600	p. 142
700	p. 140 ; p. 141 ; p. 148
	DÎNER
200	p. 154 ; p. 155 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
400	p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 189 ; p. 190 ; p. 191
500	p. 162 ; p. 199
600	p. 149
700	p. 139 ; p. 148 ; p. 159 ; p. 160 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 182 ; p. 198
800	p. 138
	COLLATION 1
200	p. 216
300	p. 177 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
400	p. 175 ; p. 176
600	p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188
	COLLATION 2
200	p. 215 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
500	p. 188 ; p. 189 ; p. 190
600	p. 205 ; p. 206
	COLLATION 3
100	p. 215 ; p. 216
200	p. 214
300	p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212
400	p. 200
500	p. 198





# Collations





## YOGOURT

300 kcal

Source protéines principale : PRODUITS LAITIERS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>31 g</b>	<b>22 g</b>	<b>11 g</b>	<b>310</b>
		<b>kcal</b>	<b>126</b>	<b>89</b>	<b>95</b>

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION

## Dans un bol :

- Mélangez le fromage blanc 0 % et une cuillère à soupe d'huile végétale.
- Ajoutez ensuite les framboises.

## CONSEILS ET ASTUCES

## ➤ Varier le goût :

N'hésitez pas à manger cette collation avec d'autres fruits (pomme, banane, fruits rouges, etc.).

## ➤ Varier la source de lait :

Vous pouvez remplacer le fromage blanc 0 % par 2 yaourts nature 0 % mélangés à du lait de soja.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourt nature 0 %	250 g	11 g	15 g	0 g	105
Lait de soja	250 ml	7,5 g	2,5 g	5 g	85

**YOGOURT**

**300 kcal**

Source protéines principale: PRODUITS LAITIERS

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	250 ml	7,5	2,5	5	85
Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
Huile végétale	10 g	0	0	10	90
<b>TOTAL</b>		<b>19 g</b>	<b>22 g</b>	<b>15 g</b>	<b>303</b>
		<b>kcal</b>	<b>78</b>	<b>89</b>	<b>136</b>

RÉPARTITION CALORIQUE



➤ Varier la source de lipides:

Vous pouvez très bien remplacer l'huile végétale par des noix, des amandes ou encore des noisettes. Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Noix	100 g	19 g	25 g	48 g	608
Amandes	100 g	19 g	4 g	54 g	578
Noisettes	100 g	13 g	10 g	62 g	650



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

100 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	150 g	11,6	6,6	0,2	74
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		<b>TOTAL</b>		<b>12 g</b>	<b>11 g</b>	<b>0 g</b>	<b>97</b>
200 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	250 g	19,3	11	0,3	123
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Huile végétale	5 g	0	0	5	45
		<b>TOTAL</b>		<b>20 g</b>	<b>16 g</b>	<b>5 g</b>	<b>191</b>
400 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Pancake [p. 232]	1	4,5	14,5	2,6	99
		<b>TOTAL</b>		<b>36 g</b>	<b>37 g</b>	<b>13 g</b>	<b>409</b>
500 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Pancake [p. 232]	2	9	29	5	199
		<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>51 g</b>	<b>16 g</b>	<b>509</b>
600 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Pancake [p. 232]	3	13,5	44	8	298
		<b>TOTAL</b>		<b>45 g</b>	<b>66 g</b>	<b>18 g</b>	<b>608</b>
700 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Pancake [p. 232]	4	18	58	10	398
		<b>TOTAL</b>		<b>49 g</b>	<b>80 g</b>	<b>21 g</b>	<b>708</b>
800 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Fromage blanc 0 %	400 g	30,8	17,6	0,4	197
		Framboises	50 g	0,7	4,8	0,2	23
		Huile végétale	10 g	0	0	10	90
		Pancake [p. 232]	5	22,5	73	13	497
		<b>TOTAL</b>		<b>54 g</b>	<b>95 g</b>	<b>24 g</b>	<b>807</b>

À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	DÉJEUNER
200	p. 193 ; p. 214 ; p. 215
300	p. 177 ; p. 192
400	p. 164 ; p. 165 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213
600	p. 142
700	p. 140 ; p. 141 ; p. 148
	DÎNER
200	p. 154 ; p. 155 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
400	p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 189 ; p. 190 ; p. 191
500	p. 162 ; p. 199
600	p. 149
700	p. 139 ; p. 148 ; p. 159 ; p. 160 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 182 ; p. 198
800	p. 138
	COLLATION 1
200	p. 216
300	p. 177 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
400	p. 175 ; p. 176
600	p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188
	COLLATION 2
200	p. 215 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
500	p. 188 ; p. 189 ; p. 190
600	p. 205 ; p. 206
	COLLATION 3
100	p. 215 ; p. 216
200	p. 214
300	p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212
400	p. 200
500	p. 198



## SMOOTHIE PROTÉINÉ

350 kcal

Source protéines principale: PRODUITS LAITIERS

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148
Jus d'orange 100 % pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75
Pomme	200 g	0,6	24	0	98
Poire	100 g	0,5	12	0	50
Glaçons	2				
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>66 g</b>	<b>1 g</b>	<b>372</b>
		<b>kcal</b>	<b>102</b>	<b>266</b>	<b>5</b>

RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION

- Épluchez une poire et une pomme.
- Coupez-les en morceaux.
- Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez bien le tout jusqu'à l'obtention d'une purée liquide.
- Vous pouvez au choix ajouter les glaçons dans le mixeur ou bien les mettre ensuite.




**CONSEILS ET ASTUCES**
**➤ Varier le goût :**

N'hésitez pas à manger cette collation avec d'autres fruits (banane, kiwi, orange, ananas, etc.).

**➤ Varier la quantité de glucides :**

Pour diminuer la quantité de glucides, vous pouvez tout d'abord remplacer le jus d'orange 100 % pur jus par de l'eau. Ensuite, il vous suffira de diminuer les quantités de fruits que vous mettez dans votre mélange.

De plus, si vous remplacez la pomme et la poire par des fruits rouges, le mélange sera tout aussi parfumé, mais avec beaucoup moins de glucides.

Sachant que :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Myrtilles sauvages	100 g	0,9	9	0	40
Framboises	100 g	1,3	9,5	0,3	46

**➤ Varier la source de lait :**

Vous pouvez remplacer le fromage blanc 0 % par 2 yaourts nature 0 % mélangés à du lait de soja :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	100 ml	3	1	2	34

Cela donnera la recette suivante :

**SMOOTHIE PROTÉINÉ**
**350 kcal**

Source protéines principale : PRODUITS LAITIERS

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	100 ml	3	1	2	34
Jus d'orange 100 % pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75
Pomme	200 g	0,6	24	0	98
Poire	100 g	0,5	12	0	50
Glaçons	2				
<b>TOTAL</b>		<b>17 g</b>	<b>69 g</b>	<b>2 g</b>	<b>363</b>
<b>kcal</b>		<b>66</b>	<b>277</b>	<b>20</b>	

**RÉPARTITION CALORIQUE**




## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL	
150 kcal		Fromage blanc 0 %	100 g	7,7	4,4	0,1	49	
		Jus d'orange pur jus	100 ml	0,6	8,6	0,1	38	
		Pomme	100 g	0,3	12	0	49	
		Poire	50 g	0,3	6	0	25	
		Glaçons	2					
		<b>TOTAL</b>			<b>9 g</b>	<b>31 g</b>	<b>0 g</b>	<b>161</b>
		250 kcal		Fromage blanc 0 %	200 g	15,4	8,8	0,2
Jus d'orange pur jus	150 ml			0,9	12,9	0,2	57	
Pomme	100 g			0,3	12	0	49	
Poire	100 g			0,5	12	0	50	
Glaçons	2							
<b>TOTAL</b>					<b>17 g</b>	<b>46 g</b>	<b>0 g</b>	<b>254</b>
450 kcal				Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3
		Jus d'orange pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75	
		Pomme	200 g	0,6	24	0	98	
		Poire	100 g	0,5	12	0	50	
		Glaçons	2					
		Pancake [p. 232]	1	4,5	14,5	3	99	
		<b>TOTAL</b>			<b>30 g</b>	<b>81 g</b>	<b>3 g</b>	<b>471</b>
550 kcal		Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148	
		Jus d'orange pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75	
		Pomme	200 g	0,6	24	0	98	
		Poire	100 g	0,5	12	0	50	
		Glaçons	2					
		Pancake [p. 232]	2	9	29	5	199	
		<b>TOTAL</b>			<b>34 g</b>	<b>95 g</b>	<b>6 g</b>	<b>571</b>
650 kcal		Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148	
		Jus d'orange pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75	
		Pomme	200 g	0,6	24	0	98	
		Poire	100 g	0,5	12	0	50	
		Glaçons	2					
		Pancake [p. 232]	3	13,5	44	8	298	
		<b>TOTAL</b>			<b>39 g</b>	<b>110 g</b>	<b>8 g</b>	<b>670</b>
750 kcal		Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148	
		Jus d'orange pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75	
		Pomme	200 g	0,6	24	0	98	
		Poire	100 g	0,5	12	0	50	
		Glaçons	2					
		Pancake [p. 232]	4	18,1	58	10	398	
		<b>TOTAL</b>			<b>43 g</b>	<b>124 g</b>	<b>11 g</b>	<b>769</b>
850 kcal		Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148	
		Jus d'orange pur jus	200 ml	1,2	17,2	0,2	75	
		Pomme	200 g	0,6	24	0	98	
		Poire	100 g	0,5	12	0	50	
		Glaçons	2					
		Pancake [p. 232]	5	22,5	73	13	497	
		<b>TOTAL</b>			<b>48 g</b>	<b>139 g</b>	<b>14 g</b>	<b>869</b>



À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

<b>kcal</b>	<b>DÉJEUNER</b>
150	p. 194 ; p. 216
250	p. 145
350	p. 144 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 154 ; p. 155
550	p. 143 ; p. 150 ; p. 151 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 186 ; p. 203
650	p. 142 ; p. 149 ; p. 161 ; p. 162 ; p. 163
750	p. 159 ; p. 169 ; p. 170 ; p. 171 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 202
850	p. 139
	<b>DÎNER</b>
250	p. 216
350	p. 151 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 163 ; p. 164 ; p. 165 ; p. 177 ; p. 192 ; p. 193 ; p. 194 ; p. 200 ; p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215
450	p. 142 ; p. 143 ; p. 144 ; p. 145
550	p. 150 ; p. 161 ; p. 162 ; p. 183 ; p. 184
650	p. 140 ; p. 141 ; p. 149
850	p. 158 ; p. 181 ; p. 197
	<b>COLLATION 1</b>
150	p. 194
250	p. 177 ; p. 192 ; p. 215
350	p. 153 ; p. 154 ; p. 155 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211
550	p. 148 ; p. 149 ; p. 150 ; p. 151 ; p. 152
650	p. 208
850	p. 206 ; p. 207
<b>kcal</b>	<b>COLLATION 2</b>
350	p. 191 ; p. 192 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
650	p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187
	<b>COLLATION 3</b>
250	p. 213
450	p. 199
550	p. 197
650	p. 196



## CRÊPE

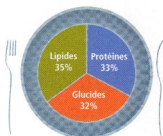
300 kcal

Source protéines principale: ŒUFS

NOMBRE DE PORTIONS: 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	65
Jaunes d'œufs	2	5,4	1,2	9,2	109
Farine de sarrasin	30 g	4	19,4	1,2	104
Lait d'avoine	30 g	0,2	2,1	0,4	13
Cacao maigre en poudre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
<b>TOTAL</b>		<b>25 g</b>	<b>25 g</b>	<b>12 g</b>	<b>303</b>
		<b>kcal</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>104</b>

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION

## Dans un bol :

- Battez les œufs à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez le lait d'avoine.
- Ajoutez la farine de sarrasin.
- Ajoutez une cuillère à café de cacao maigre en poudre.
- Mélangez le tout, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Préchauffez votre poêle, ajoutez un peu d'huile d'olive pour que la poêle n'adhère pas.
- Versez le mélange dans votre poêle.
- Lorsque des bulles d'air apparaissent à la surface de votre crêpe, retournez-la.

## CONSEILS ET ASTUCES

## ➤ À manger chaud ou froid :

N'hésitez pas à préparer votre collation à l'avance pour la manger froide chez vous ou à l'extérieur.

## ➤ Ajouter des glucides :

N'hésitez pas à manger cette collation avec un fruit (pomme, banane, fruits rouges, etc.).



## ÉVOLUTION DE LA RECETTE

150 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œuf	2	7,20	0,60	0,10	32
200 kcal		Blancs d'œuf	1	2,70	0,60	4,60	55
		Jaunes d'œuf	1	2,70	0,60	4,60	55
400 kcal		Farine de sarrasin	10 g	1,30	6,50	0,40	35
		Lait d'avoine	30 ml	0,20	2,10	0,40	13
500 kcal		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
		<b>TOTAL</b>		<b>13 g</b>	<b>10 g</b>	<b>6 g</b>	<b>146</b>
200 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œuf	2	7,20	0,60	0,10	32
400 kcal		Jaunes d'œuf	2	5,40	1,20	9,20	109
		Farine de sarrasin	15 g	2	9,70	0,60	52
500 kcal		Lait d'avoine	30 ml	0,20	2,10	0,40	13
		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
600 kcal		<b>TOTAL</b>		<b>16 g</b>	<b>14 g</b>	<b>11 g</b>	<b>218</b>
		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
700 kcal		Blancs d'œuf	4	14,40	1,20	0,20	65
		Jaunes d'œuf	4	10,80	2,40	18,40	218
800 kcal		Farine de sarrasin	30 g	4	19,40	1,20	104
		Lait d'avoine	30 ml	0,20	2,10	0,40	13
900 kcal		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
		<b>TOTAL</b>		<b>30 g</b>	<b>26 g</b>	<b>21 g</b>	<b>412</b>
500 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œuf	4	14,40	1,20	0,20	65
600 kcal		Jaunes d'œuf	4	10,80	2,40	18,40	218
		Farine de sarrasin	50 g	6,70	32,30	2	174
700 kcal		Lait d'avoine	50 ml	0,40	3,50	0,70	22
		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
800 kcal		<b>TOTAL</b>		<b>33 g</b>	<b>40 g</b>	<b>22 g</b>	<b>490</b>
		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
900 kcal		Blancs d'œuf	4	14,40	1,20	0,20	65
		Jaunes d'œuf	4	10,80	2,40	18,40	218
1000 kcal		Farine de sarrasin	75 g	10	48,40	3	260
		Lait d'avoine	100 ml	0,80	7	1,40	44
1100 kcal		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
		<b>TOTAL</b>		<b>37 g</b>	<b>60 g</b>	<b>24 g</b>	<b>599</b>
700 kcal		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
		Blancs d'œuf	4	14,40	1,20	0,20	65
800 kcal		Jaunes d'œuf	4	10,80	2,40	18,40	218
		Farine de sarrasin	100 g	13,30	64,50	4	347
900 kcal		Lait d'avoine	150 ml	1,20	10,50	2,10	66
		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
1000 kcal		<b>TOTAL</b>		<b>41 g</b>	<b>79 g</b>	<b>25 g</b>	<b>708</b>
		INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
1100 kcal		Blancs d'œuf	4	14,40	1,20	0,20	65
		Jaunes d'œuf	4	10,80	2,40	18,40	218
1200 kcal		Farine de sarrasin	125 g	16,60	80,60	5	434
		Lait d'avoine	150 ml	1,20	10,50	2,10	66
1300 kcal		Cacao maigre	5 g	1,10	0,70	0,60	12
		<b>TOTAL</b>		<b>44 g</b>	<b>95 g</b>	<b>26 g</b>	<b>794</b>



À partir des différentes variantes de la recette principale, il vous est possible de remplacer des repas de votre menu choisi dans la **BANQUE DES MENUS**.

Le tableau récapitulatif **POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES** vous permet de savoir dans quels menus et pour quel repas, chaque variante de cette recette peut être utilisée.

## POSSIBILITÉ D'UTILISATION DES RECETTES ÉVOLUTIVES

kcal	PETIT-ÉJEUNER
150	p. 193 ; p. 194 ; p. 213 ; p. 214 ; p. 215 ; p. 216
250	p. 155
300	p. 191 ; p. 192
400	p. 154 ; p. 212
500	p. 143 ; p. 144 ; p. 152 ; p. 153 ; p. 165 ; p. 175 ; p. 190
600	p. 150 ; p. 151 ; p. 188 ; p. 189
700	p. 149 ; p. 163 ; p. 164 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 186 ; p. 187
800	p. 148 ; p. 210
	DÉJEUNER
150	p. 194 ; p. 216
200	p. 193 ; p. 212 ; p. 215
300	p. 177 ; p. 192
400	p. 164 ; p. 165 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212 ; p. 213
600	p. 142
700	p. 140 ; p. 141 ; p. 148
	DÎNER
200	p. 154 ; p. 155 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
400	p. 170 ; p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 175 ; p. 176 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188 ; p. 189 ; p. 190 ; p. 191
500	p. 162 ; p. 199
600	p. 149
700	p. 139 ; p. 148 ; p. 159 ; p. 160 ; p. 168 ; p. 169 ; p. 182 ; p. 198
800	p. 138
	COLLATION 1
150	p. 194
200	p. 216
300	p. 177 ; p. 188 ; p. 190 ; p. 191 ; p. 212 ; p. 213 ; p. 214
400	p. 175 ; p. 176
600	p. 171 ; p. 172 ; p. 173 ; p. 174 ; p. 180 ; p. 181 ; p. 182 ; p. 183 ; p. 184 ; p. 185 ; p. 186 ; p. 187 ; p. 188
	COLLATION 2
200	p. 215 ; p. 216
300	p. 192 ; p. 193 ; p. 194
500	p. 188 ; p. 189 ; p. 190
600	p. 205 ; p. 206
	COLLATION 3
200	p. 214
300	p. 201 ; p. 202 ; p. 203 ; p. 204 ; p. 205 ; p. 206 ; p. 207 ; p. 208 ; p. 209 ; p. 210 ; p. 211 ; p. 212
400	p. 200
500	p. 198

## BARRE PROTÉINÉE AU CHOCOLAT

300 kcal

NOMBRE DE PORTIONS : 1

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Purée de cacahuètes bio	30 g	7,8	2,7	14,4	172
Protéine en poudre sans aspartame	30 g	27	0,8	0,2	112
Cacao maigre en poudre	5 g	1,1	0,7	0,6	12
Édulcorant (sauf aspartame)	-	-	-	-	-
Noix de coco râpée, eau	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>36 g</b>	<b>4 g</b>	<b>15 g</b>	<b>15 g</b>	<b>296</b>
<b>kcal</b>	<b>143</b>	<b>16</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	

### RÉPARTITION CALORIQUE



#### PRÉPARATION

##### Dans un bol :

- Mettre la protéine, le beurre de cacahuètes bio, une cuillère à café de cacao maigre, une pincée d'édulcorant et saupoudrez de noix de coco râpée.
- Ajoutez un peu d'eau, et à l'aide d'une petite cuillère, mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène.

##### CUISSON (30-45 s)

- Placez votre pâte dans un moule en silicone.
- Faites chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes à environ 800 W.
- Si ce n'est pas tout à fait prêt, chauffez encore 15 s.

#### CONSEILS ET ASTUCES

##### ➤ Varier les sources de lipides :

N'hésitez pas à remplacer la purée de cacahuètes par une purée d'amandes, de noix ou de noisettes, par exemple.



## GÂTEAU AU FROMAGE PROTÉINÉ

200 kcal

NOMBRE DE PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	65
Jaunes d'œufs	4	10,8	2,4	18,4	218
Fromage blanc 0 %	300 g	23,1	13,2	0,3	148
Protéine en poudre sans aspartame	90 g	81	2,2	0,4	337
Arôme vanille	-	-	-	-	-
Édulcorant (sauf aspartame)	-	-	-	-	-
Noix de coco râpée	-	-	-	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>129 g</b>	<b>19 g</b>	<b>19 g</b>	<b>19 g</b>	<b>768</b>
<b>Pour 1 portion</b>	<b>32 g</b>	<b>5 g</b>	<b>5 g</b>	<b>5 g</b>	<b>192</b>
<b>kcal</b>	<b>129</b>	<b>19</b>	<b>44</b>		

## RÉPARTITION CALORIQUE



## PRÉPARATION (20 min)

## Dans un récipient :

- Battez les blancs d'œufs en neige.

## Dans un autre récipient :

- Mélangez ensemble les jaunes d'œufs, le fromage blanc 0 %, la protéine en poudre sans aspartame, une cuillère à soupe d'arôme vanille, du Sucralose, un verre d'eau et quelques grammes de noix de coco râpée jusqu'à obtenir une pâte.
- Ajoutez à cette pâte les blancs d'œufs, mélangez jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

## Dans un plat à gâteau ou à tarte :

- Placez une feuille de papier sulfurisé.
- Puis versez-y votre mélange.

## CUISSON

- 40 min au four à 240 °C.

## Note :

Le temps de cuisson dépend essentiellement de la puissance de votre four.


**CONSEILS ET ASTUCES**
**➤ Varier le goût :**

N'hésitez pas à mélanger à la pâte des myrtilles, framboises, etc.

**➤ Varier la quantité de glucides :**

Pour augmenter la quantité de glucides, vous pouvez consommer ce gâteau avec du muesli ou avec quelques fruits.

**➤ Varier la source de lait :**

Vous pouvez remplacer le fromage blanc 0 % par 2 yaourts nature 0 % mélangés à du lait de soja :

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	100 ml	3	1	3	34

Cela donnera la recette suivante :

**GÂTEAU AU FROMAGE PROTÉINÉ**
**200 kcal**
**NOMBRE DE PORTIONS : 4**

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES	KCAL
Blancs d'œufs	4	14,4	1,2	0,2	65
Jaunes d'œufs	4	10,8	2,4	18,4	218
Yaourt nature 0 %	250 g	11	15	0	105
Lait de soja	100 ml	3	1	3	34
Protéine en poudre sans aspartame	90 g	81	2,25	0,45	337
Arôme vanille	~				
Édulcorant (sauf aspartame)	~				
Noix de coco râpée	~				
<b>TOTAL</b>	<b>120 g</b>	<b>22 g</b>	<b>21 g</b>	<b>759</b>	
<b>Pour 1 portion</b>	<b>30 g</b>	<b>5 g</b>	<b>5 g</b>	<b>190</b>	
<b>kcal</b>	<b>120</b>	<b>22</b>	<b>47</b>		

**RÉPARTITION CALORIQUE**

**➤ Varier le nombre de portions :**

À partir de la recette de base, vous pouvez diviser en 8 portions au lieu de 4. Cela vous donnera des portions d'environ 100 kcal, ce qui vous permettra d'ajuster vos repas plus facilement en termes de calories.

<b>Pour 1 portion</b>	<b>16 g</b>	<b>2 g</b>	<b>2 g</b>	<b>96 kcal</b>
<b>kcal</b>	<b>65</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	

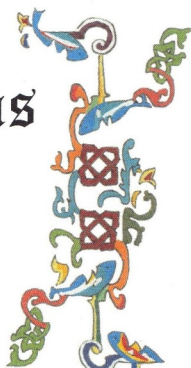


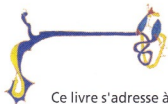


Approfondissement des connaissances



Informations





Ce livre s'adresse à tous, et si vous êtes en famille, personne ne sera oublié. Ce livre rassemble au lieu d'exclure. **C'est une méthode familiale**, capable de réunir tout le monde autour d'un même repas, quels que soient les besoins ou projets de chacun.

L'alimentation est une affaire intime, certes, mais sûrement pas solitaire : fini donc ! terminé ! ces repas où l'on s'isole, comme puni, presque honteux de devoir manger autrement. Fini le temps où celui qui voulait mincir mangeait en solitaire des plats peu appétissants. Finie la corvée de devoir faire des repas différents pour chaque membre de la famille en fonction de ses désirs et besoins.

Dorénavant, il vous suffira d'identifier la DEJ de chacun des membres de la famille pour composer un repas unique destiné à tous. Seule la taille de la portion réservée à chacun changera, selon qu'il aura besoin de mincir, de grossir ou de maintenir son poids.

C'est donc une approche universelle (le même plat pour tous), mais personnalisable (une portion différente pour chacun selon ses besoins).

Afin de réussir ce tour de force, nous avons rassemblé dans ce livre des informations très précises permettant de définir aisément les besoins de chaque membre de la famille. Nous les avons organisées afin que tout le monde puisse parvenir rapidement à son objectif : la croissance de l'enfant, l'amincissement de l'adulte, le développement musculaire à tout âge, etc.

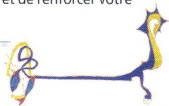
Dans le **chapitre 4 Évaluation** [p. 86], les adolescents et les femmes enceintes bénéficient d'un traitement particulier.

Dans le **chapitre 7 Informations**, que vous venez d'aborder, nous prolongeons notre approche, en l'étendant, de plus, aux jeunes enfants [p. 328].

Vous disposez donc, désormais, de tous les outils pour élaborer une diététique gastronomique, joyeuse et favorable à tous les membres de votre famille.

Par exemple : vous réalisez une quiche pour toute la famille. Sur la base de ce plat unique, la portion réservée à chacun va être différente. Si madame veut mincir, sa portion sera nettement plus réduite que celle de monsieur, s'il a pour objectif de construire du muscle. L'adolescent souhaitant maintenir son poids aura quant à lui une portion également différente. Et le plus jeune, encore enfant, consommera la quantité idéale permettant d'assurer sa croissance.

Ce ne sont là que quelques-uns des bénéfices induits par l'étude de ce chapitre 7 qui, en élargissant votre culture diététique, permettra d'atteindre et de renforcer votre autonomie.



## 1. Les nutriments

Les nutriments sont les composants principaux de notre alimentation. Ils sont classés en trois catégories qui ont chacune leur fonction et leurs propriétés.

### a. Les glucides

Les glucides sont l'une de nos principales sources d'énergie. Ils sont stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. L'énergie fournie par les glucides est égale à 4 kcal/g.

**Notez que les glucides ne sont pas indispensables. En effet, notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.**

Les glucides sont appelés communément les « sucres » ou les hydrates de carbone. Bien que tous les sucres soient des hydrates de carbone, les hydrates de carbone ne sont pas tous des sucres, comme l'acide lactique, par exemple.

Il existe de nombreux types de glucides. Et la meilleure façon de les classer pour les consommer au quotidien est encore de se référer à l'index glycémique.

#### L'index glycémique (IG)

L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide à élever le taux de glucose dans le sang (c'est-à-dire la glycémie).

Pour un aliment, l'IG est dépendant du type de glucides qu'il contient (par exemple, glucides simples ou complexes), de la présence d'autres molécules (fibres, protéines, lipides), de son mode de cuisson et des différentes transformations industrielles.

Généralement, l'IG est représenté en pourcentage de l'index glycémique du glucose pur qui est égal à 100.

L'IG est souvent classé en 3 catégories : il est dit « faible » lorsqu'il est inférieur à 55, il est dit « modéré » lorsqu'il est compris entre 55 et 70 et il est dit « élevé » lorsqu'il est supérieur à 70.

Pour connaître tous les index glycémiques de tous les aliments, nous vous conseillons de regarder à cette adresse : <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/76/1/5>, cliquez sur [Begin Download] pour télécharger la liste de plusieurs centaines d'aliments.

Il faut savoir que l'augmentation de la glycémie sanguine va stimuler la production d'une hormone secrétée par le pancréas : l'insuline. Le travail de l'insuline est de maintenir un taux de glucose sanguin constant. La glycémie doit impérativement être maintenue entre 0,8 et 1,2 g/l.

Donc, lorsque la glycémie augmente, l'insuline a pour fonction d'aider à faire pénétrer les molécules de glucose dans les cellules (ce qui inclut les muscles).

Il faut bien comprendre que si vous êtes inactif, les réserves musculaires de glycogène sont pleines. L'apport supplémentaire de glucose va alors être stocké préférentiellement sous forme de graisses.

C'est pour cette raison qu'il est conseillé de consommer des glucides à IG faible ou modéré de manière à conserver une sécrétion d'insuline faible. Une sécrétion trop importante d'insuline par la consommation d'aliments à IG élevé pourrait conduire à des dérèglements comme le diabète de type II, par exemple.


**C'est par exemple le cas lors d'une consommation excessive de produits industriels de type sucreries, barres chocolatées et sodas. À terme, la sécrétion d'insuline qu'ils provoquent va dérégler le système hormonal responsable de l'insuline, et va provoquer une résistance à cette hormone (c'est-à-dire qu'elle ne fera plus son travail correctement). La glycémie sera plus élevée que la normale et cela conduira à des problèmes de diabète.**


Néanmoins, cet index seul n'est pas suffisant pour déterminer l'impact d'un aliment sur votre glycémie sanguine. En effet, si un aliment comme du riz complet a un index glycémique faible, en manger 10 grammes n'aura pas le même effet qu'en manger 100 grammes. C'est donc pour cela qu'il est intéressant d'utiliser la « **Charge glycémique** ».



### → La charge glycémique (CG)

La charge glycémique d'un aliment évalue la capacité à élever la glycémie selon une quantité donnée de cet aliment. La CG s'obtient en multipliant l'IG de l'aliment par la quantité de glucides qu'une portion de cet aliment contient, puis en divisant par 100.



$$\text{Charge Glycémique} = \frac{\text{IG} \times \text{Quantité de glucides ingérés (g)}}{100}$$



La CG d'un aliment est considérée basse si elle est inférieure à 10, modérée si elle est comprise entre 11 et 19 et élevée si elle est supérieure à 20.


#### Par exemple

L'index glycémique du riz complet est de 55 soit un IG modéré.

Il contient environ 77 % de glucides.

La CG d'une portion de 50 g de riz complet sera donc égale à :




$$\text{Charge Glycémique} = \frac{55 \times \left( \frac{50 \times 77}{100} \right)}{100} = 21$$



Ce qui correspond à une CG élevée.

L'index glycémique d'une baguette de pain est de 95 soit un IG élevé.

Elle contient environ 85 % de glucides.

La CG d'une portion de 30 g de baguette sera donc égale à :



$$\text{Charge Glycémique} = \frac{95 \times \left( \frac{30 \times 85}{100} \right)}{100} = 24$$


Ce qui correspond à une CG élevée.

C'est l'une des raisons principales pour lesquelles nous vous conseillons de limiter l'apport en féculents et en légumineuses dans votre alimentation. L'IG bas ou modéré d'un plat de riz complet signifie que les glucides vont élever la glycémie modérément mais sur une longue période. L'insuline va progressivement stocker ce glucose sanguin dans les cellules. Or, si vous êtes inactif et que votre corps n'a besoin d'aucune énergie à ce moment, il va préférentiellement stocker ces sucres en graisses.

### ➔ L'index insulinémique

Cet index a pour but de caractériser les aliments selon la sécrétion d'insuline qu'ils provoquent. L'index insulinémique compare l'élévation du taux d'insuline dans le sang après l'ingestion d'un aliment, à celle provoquée par le pain blanc, pour une quantité de calories identique.

Si logiquement un aliment présentant un IG élevé a un index insulinémique élevé, car l'augmentation de la glycémie stimule la sécrétion d'insuline, cela n'est pas vrai pour tous les aliments. Les produits laitiers qui ont un IG bas ou modéré entraînent une sécrétion d'insuline très forte.

#### À RETENIR

Il est recommandé de maintenir une glycémie constante, spécialement lorsque que vous êtes inactif. L'insuline est une hormone qu'il est préférable de solliciter le moins possible au cours de la journée.

- Tout au long de la journée, préférez des glucides à IG bas ou modéré.
- Privilégiez une charge glycémique faible si vous êtes inactif. Les légumes et les fruits sont, de ce point de vue, une source parfaite de glucides.
- Le soir, privilégiez les repas contenant peu de glucides. Essayez donc d'éviter au maximum les repas composés de féculents ou de légumineuses. Et si vous ne le pouvez pas, consommez-les en petite quantité.
- Les sucreries et autres barres chocolatées ont des IG et des CG élevés. Il est important d'éviter au maximum d'en consommer. De plus, ces produits combinent généralement des associations de glucides à IG élevé (comme le sirop de glucose-fructose) et de lipides.



## ➔ Les glucides à éviter :

### Le saccharose

Le saccharose est composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose. Le saccharose est le sucre commercial extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre. Sa consommation doit être régulée, du fait du métabolisme du fructose.

### Le fructose

Le fructose est un glucide simple. Son index glycémique est d'environ 20 (faible). Mais le fructose ne stimule pas la production d'insuline. Son métabolisme diffère de celui du glucose. Le fructose doit être métabolisé dans le foie, mais il ne peut être stocké comme le glucose (réserve de glycogène dans le foie). Ainsi, un apport trop important de fructose entraînera une formation de triglycérides plus importante. Il est nécessaire de limiter votre consommation en fructose.

Le fructose se trouve principalement dans les produits industriels, dans le sucre de table (voir saccharose), le miel, le sirop d'érable, les sodas, les jus de fruits, dans les fruits et légumes.

Il est recommandé de ne pas dépasser la dose de 50 grammes de fructose par jour, ce qui correspond à environ 3 portions de fruits.

### Le sirop de glucose-fructose ou sirop de maïs à haute teneur en fructose

Le sirop de glucose a été principalement développé par les États-Unis dans les années 70 à partir du maïs. L'amidon du maïs est hydrolysé chimiquement pour obtenir une solution contenant une proportion variable de fructose et de glucose. À l'inverse du saccharose, le rapport entre les deux sucres simples peut varier à volonté. Et les industriels privilégient une forte dose en fructose, car son pouvoir sucrant est bien supérieur.

Les industriels l'utilisent désormais pour sucrer les produits, ainsi les boissons et de nombreux aliments comme les barres chocolatées, les glaces, les biscuits et gâteaux, les yaourts, les crèmes desserts, etc.

**Il est responsable de maladies cardio-vasculaires, de l'obésité et du diabète de type II.**



## b. Les protéines

Les protéines assurent de nombreuses fonctions structurales. Les muscles, les os, la peau, les cheveux sont constitués de protéines. L'énergie fournie par les protéines est égale à 4 kcal/g.

Les protéines participent également à la contraction, au transport, aux hormones, aux récepteurs, aux enzymes ou à l'immunité.

Les protéines ont donc un rôle essentiel à l'accomplissement des fonctions biologiques aux niveaux moléculaire, cellulaire et tissulaire de l'organisme.

Les protéines ne peuvent pas être synthétisées par le corps, il est donc impératif d'avoir un apport alimentaire contenant des protéines, et ce chaque jour.

### 1. Les acides aminés

Les protéines sont composées de chaînes (plus ou moins longues) d'acides aminés. L'organisme utilise les acides aminés libérés lors de la digestion pour la synthèse de ses propres protéines, matériau de base de toute l'infrastructure cellulaire, moléculaire et tissulaire.

Ces acides aminés sont au nombre de 20 dont 8 sont dits essentiels, car l'organisme ne peut tout simplement pas les synthétiser. Voici la liste des acides aminés, les acides aminés essentiels sont indiqués en rouge :



#### ACIDES AMINÉS

- |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| 1. Glycine       | 11. Proline                        |
| 2. Alanine       | 12. Sérine                         |
| 3. Valine        | 13. Threonine                      |
| 4. Leucine       | 14. Asparagine                     |
| 5. Isoleucine    | 15. Glutamine                      |
| 6. Cystéine      | 16. Acide aspartique               |
| 7. Méthionine    | 17. Acide glutamique               |
| 8. Phénylalanine | 18. Histidine (chez le nourrisson) |
| 9. Tyrosine      | 19. Lysine                         |
| 10. Tryptophane  | 20. Arginine (chez le nourrisson)  |

## 2. Besoins en protéines

Le corps a sans cesse besoin d'apports en protéines de qualité dont le rôle structurel est fondamental. De plus ces besoins varient en fonction de l'âge, de l'activité physique et de certains moments de la vie, comme la grossesse ou l'allaitement par exemple. Le tableau ci-dessous présente les apports nutritionnels conseillés (ANC\*) selon différents cas :



### Apports nutritionnels conseillés (ANC) en protéines

Age	ANC (g/kg de masse corporelle/jour)
0-1 mois	2,6
12-24 mois	1,0
24-36 mois	0,9
5-10 ans	0,9
Adolescent(e) s	0,8 – 0,9
Jeunes adultes	0,8
Femmes enceintes	0,9
Femmes allaitantes	1,4
Personnes âgées	1,0
Sportifs	1,6 – 2,2 (selon le type de sport pratiqué)

### Cas particulier des sports de force

Un apport adapté en protéines de qualité est nécessaire à l'accroissement musculaire. Néanmoins, l'apport n'est pas proportionnel à la construction de masse musculaire. Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire d'ingurgiter des quantités trop importantes de protéines pour construire une masse musculaire importante [Bigard, 1996].

En effet, le surplus de protéines ne servira pas à la construction musculaire, mais il pourrait être stocké sous forme de réserves adipeuses, si l'apport calorique journalier est supérieur aux besoins. Un excès en protéines participera également à la perturbation de l'équilibre acido-basique en acidifiant l'organisme. De plus, une augmentation de

\* Les ANC sont destinés à éviter les carences en nutriments, vitamines et minéraux pour 97,5 % de la population.

l'urée et de l'acide urique (ce qui peut provoquer le phénomène dit de « goutte ») sera également observée.

Au vu des différentes études ayant analysé la quantité de protéines ingérée par des athlètes de sport de force, un **apport de 2,2 grammes par kilogramme de masse corporelle et par jour** semble suffisant pour un accroissement optimal de la masse musculaire.

### La limite supérieure de la consommation de protéines

Certaines études scientifiques ont montré que jusqu'à 4 g/kg/jour de protéines ingérées, les personnes en bonne santé s'adaptaient à ces « hautes doses » de protéines [Bilsborough et Mann, 2006].

Il est important néanmoins de boire beaucoup d'eau minérale tous les jours (environ 1,5 à 2,5 litres), et de consommer des légumes à volonté. Les légumes vont rendre l'organisme plus basique, et donc compenser une alimentation forte en protéines.

### Les avantages d'un régime « hautement » protéiné

Les protéines permettent une sensation de satiété et un effet thermique plus élevé comparées aux glucides et aux lipides, ce qui est un avantage important dans les régimes de perte de masse grasse. Une étude [Blom et al., 2006] a montré qu'un petit-déjeuner riche en protéines comparé à un petit-déjeuner riche en glucides permettait de diminuer beaucoup plus la sensation de faim. Ce qui est très important dans les phases de perte de masse grasse.

De plus, Bilsborough et Mann [2006] rapportent qu'en régime hypocalorique, un régime avec plus de protéines et moins de glucides permet de perdre plus de masse grasse, en conservant plus de masse musculaire, qu'un régime avec plus de glucides et moins de protéines.

## 3. Qualité des protéines


Plus important que la quantité de protéines que vous pouvez ingérer par jour, la qualité de ces protéines. En effet, les protéines ne sont pas toutes équivalentes en terme de qualité. La qualité d'une protéine est caractérisée par son apport en acides aminés essentiels et par sa digestibilité. Il est généralement expliqué que les protéines animales sont « supérieures » en terme de qualité aux protéines végétales, vous allez comprendre pourquoi et comment remédier à ce problème.

## ➔ L'index chimique

L'index chimique caractérise la composition en acides aminés essentiels d'une protéine. Cette composition en acides aminés essentiels est très importante, car à partir du moment où un acide aminé essentiel est déficitaire, l'utilisation par l'organisme des autres acides aminés essentiels sera limitée proportionnellement au déficit.

L'index chimique d'une protéine est le rapport le plus faible entre la quantité de chaque acide aminé essentiel contenu dans cette protéine étudiée et la quantité de chaque acide aminé correspondant à une protéine de référence déterminée en fonction des besoins de l'organisme par le comité d'experts de la FAO (Food and Agriculture Organization) et de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

En 1991, ces organisations ont constaté que les besoins en acides aminés étaient supérieurs à la protéine de référence de cette époque (datant de 1985). Ils ont alors recommandé d'utiliser le profil des besoins en acides aminés de l'enfant d'âge préscolaire. Le tableau suivant présente cette protéine de référence :



Protéine de référence [Schaafsma, 2000]	
Acides aminés essentiels	/ 100 g protéine crue
Isoleucine	2,8 g
Leucine	6,6 g
Lysine	5,8 g
Méthionine (+ Cystéine)	2,5 g
Phénylalanine (+ Tyrosine)	6,3 g
Thréonine	3,4 g
Tryptophane	1,1 g
Valine	3,5 g

Si l'index chimique d'une protéine est inférieur à 100 % de celui de la protéine de référence, la quantité minimale de cette protéine doit être augmentée en conséquence.

Le tableau suivant illustre parfaitement la différence entre les protéines animales et végétales au niveau de leur composition en acides aminés essentiels, exception faite du soja.



### Exemples d'index chimique de diverses sources protéiques

Aliment	Index Chimique
Lait de vache	127
Œufs	121
Soja	96
Bœuf	94
Lentilles	62
Blé	47

#### → La digestibilité

La digestibilité d'une protéine reflète la capacité du tube digestif à absorber les acides aminés issus de cette protéine. Plus grande est la digestibilité d'une protéine, meilleure est la protéine. La digestibilité est dépendante de divers paramètres comme la structure de la protéine, le type de préparation et les transformations qu'elle a subies (cuisson, par exemple), et la présence de lipides et de fibres.

La digestibilité des protéines animales est très élevée, elle est de 95 % pour le lait de vache et atteint 98 % pour les œufs et la viande de bœuf [Schaafsma, 2000]. Quant aux protéines végétales, la digestibilité du soja est très bonne (95 %), celle du blé est environ égale à 91 %, et les légumineuses ont une digestibilité de 70 à 85 %.

#### → L'index PDCAAS

Le sigle PDCAAS signifie en anglais Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score, ce qui peut se traduire par la digestibilité des protéines corrigée par l'index chimique.

Vous l'aurez compris, cet index tient compte à la fois de l'index chimique d'une protéine, et donc de son contenu en acides aminés essentiels, et de sa digestibilité.

Les comités d'experts de la FAO et de l'OMS ont adopté cet index pour mesurer la qualité des protéines dans l'alimentation de l'homme. Il se calcule de la façon suivante :





$$\text{Index PDCAAS (\%)} = \text{Index Chimique (\%)} \times \text{Digestibilité (\%)} \times 100$$


Cet index est souvent plafonné à 100 %, malgré l'obtention de valeurs supérieures. Ce plafonnement n'est utile que dans un nombre limité de cas où la protéine est l'unique source de protéines alimentaires. Néanmoins, en réalité, cela arrive rarement, et les repas sont souvent une combinaison de différentes sources de protéines [Schaafsma, 2000].

### Exemples d'index PDCAAS de différentes sources de protéines

	Index Chimique (%)	Digestibilité (%)	Index PDCAAS (%)
<b>Protéines animales</b>			
Lait de vache	127	95	121
Œuf	121	98	118
Bœuf	94	98	92
<b>Protéines végétales</b>			
Soja	96	95	91
Pois	75	88	66
Blé	47	91	42
Lentilles	62	84	52

Pour conclure, de manière isolée, les protéines végétales (exception faite du soja) ont une qualité inférieure à celle des protéines animales.

Néanmoins, il est tout à fait possible en combinant différentes sources de protéines végétales d'obtenir un apport suffisant en acides aminés essentiels. Par exemple, les protéines issues des céréales et les protéines issues des légumineuses sont complémentaires, car leur acide aminé essentiel déficitaire n'est pas le même.



## 4. Le soja et le lait : Info ou Intox

De nos jours, le soja et le lait (ainsi que leurs produits dérivés) sont respectivement diabolisés et encensés par les médias. Or, à la lumière de nombreuses recherches sur le sujet, il apparaît que tout n'est pas blanc ou noir, et qu'il existe de nombreuses nuances de gris.

Sans avoir les réponses précises, l'objectif de ce paragraphe est de pointer les contradictions des études, les intérêts financiers et les clichés à la peau dure. Nous pensons que la modération est une règle en tout, et qu'il faut pouvoir choisir en connaissance de cause.

### Le soja

Le soja est une plante de type légumineuse (il se rapproche assez des haricots) qui renferme une grande quantité de protéines, de glucides, de lipides, de vitamines et de minéraux.

Grâce à la haute qualité de ses protéines, le soja et ses produits dérivés ont peu à peu pris une place importante sur le marché économique, et se sont imposés chez les végétariens pour combler leur manque en protéines.

De nombreuses études scientifiques accordent leur bénéfice au soja pour la résolution de problèmes féminins : réduction des « bouffées de chaleur » après la ménopause, réduction de l'ostéoporose (perte de masse osseuse), réduction des risques de cancers, régulation du niveau hormonal d'œstrogène, réduction du cholestérol, etc.

Néanmoins, le fait que le soja contienne des isoflavones gêne. En effet, les isoflavones sont des phyto-œstrogènes, c'est-à-dire des hormones végétales. Si ce nom est très proche d'œstrogène, l'hormone féminine, ces hormones sont toutefois bien différentes.

Certaines études chez l'animal ont montré des effets importants des isoflavones du soja sur le système hormonal. Et en 2005, l'AFSSA a rendu un rapport accablant le soja. Pourtant des études sur l'homme sont faites en grand nombre, et elles montrent ses effets bénéfiques.

Le caractère « féminisant » de la consommation de soja chez l'homme n'a pas été démontré scientifiquement. Au contraire, les isoflavones apparaissent comme des régulateurs pour maintenir un taux normal d'œstrogène.



## Le lait

La France comme de nombreux pays industrialisés est une grande consommatrice de produits laitiers bovins. C'est une histoire de tradition. Le lait, les yaourts, les fromages, que mangerions-nous s'ils n'existaient pas ?

Les médias nous vantent leurs mérites sur la croissance, sur l'ostéoporose et même sur la minceur (boire du lait aiderait à perdre de la masse adipeuse). Comme vous l'avez lu précédemment, les protéines du lait sont des protéines de très haute qualité avec une très bonne digestibilité par l'organisme. De plus, elles ont des propriétés anabolisantes fortes, ce qui les prédispose à être consommées en parallèle de la pratique d'activités physiques et sportives, comme la musculation et les sports de force, par exemple.

Pourtant, il apparaît que de plus en plus d'études scientifiques veulent remettre en cause cet état de fait. Et ces études sont en contradiction avec toutes celles qui démontrent les bénéfices de la consommation régulière de lait chez l'homme... Alors qui croire ?

Tout d'abord, il faut bien comprendre que les recherches scientifiques ne sont pas toujours indépendantes, et que des organismes, des sociétés peuvent financer des études. Et si l'industrie laitière paie un laboratoire de recherche pour une étude, le résultat pourra-t-il être défavorable à celle-ci ?

Des études scientifiques indépendantes et à grande échelle n'ont pas montré de bénéfices à la consommation du lait de vache. Le lien entre la consommation de produits laitiers et une bonne santé osseuse n'a pas été démontré. En fait, il faut savoir que seulement 30 % du calcium du lait est absorbé par l'organisme. De plus, les sources de calcium sont nombreuses : les amandes, les légumineuses, les sardines, etc.

Certaines études montrent également que les risques de cancers sont plus élevés chez l'homme et la femme lorsque la consommation de lait est supérieure à 3-4 produits par jour. En effet, l'ingestion de produits laitiers influence, entre autres, la sécrétion d'insuline (comme vous l'avez vu dans le paragraphe sur les glucides [p. 288]) et de certains facteurs de croissance comme l'IGF-1 (Insulin-like Growth Factor). Or l'insuline et l'IGF 1 sont responsables du vieillissement cellulaire et peuvent conduire à des risques de cancers. **Il faut donc rester vigilant quant à la consommation de produits laitiers.**

Le lait de chèvre et celui de brebis peuvent être des alternatives au lait de vache. Ces laits sont consommés moins fréquemment, car ils sont beaucoup plus chers. Leurs propriétés en protéines et matières grasses divergent légèrement de celles du lait de

vache. Néanmoins, il est difficile de déterminer si ces laits, comme le lait de vache, peuvent avoir un impact négatif sur notre santé à long terme.

**Il est important de garder à l'esprit qu'une surconsommation d'un quelconque produit n'est jamais l'idéal, et que le mieux est de toujours varier les sources et dans des proportions modérées.**

Si les médias vous vantent les mérites ou les méfaits d'un produit, il est toujours intéressant de vous renseigner par vous-même pour ne pas être influencé par l'économie de marché qui se soucie peu de votre santé.

## 5. Point sur le gluten

Le gluten est un mélange de protéines et constitue environ 80 % des protéines contenues dans le blé. Il est responsable de l'élasticité des produits à base de céréales. Grâce à cette propriété mécanique, il est possible d'en faire du pain. On parle alors de farines de céréales panifiables.

Le gluten se trouve dans le blé, le seigle, et en quantité moindre dans des céréales comme l'orge. En revanche, il n'est pas présent dans le maïs, le riz complet et le millet. Enfin, il n'y a pas de gluten dans le sarrasin, la quinoa et l'amarante.

Le gluten est évoqué dans les cas d'intolérance alimentaire et dans la maladie cœliaque. L'intolérance alimentaire au gluten est une allergie qui provoque une réaction du système immunitaire après consommation. L'allergie au gluten est rare. Les symptômes peuvent être : diarrhée chronique, hypotrophie, perte de poids, vomissement, etc.

La maladie cœliaque est une intolérance à l'une des protéines du gluten (la gliadine). C'est une maladie d'ordre immunitaire qui atteint la muqueuse intestinale. Les personnes atteintes de cette maladie sont intolérantes au gluten, mais les personnes intolérantes au gluten ne sont pas toutes atteintes de la maladie cœliaque.

L'arrêt de la consommation de produits contenant du gluten permet de supprimer totalement les symptômes de la maladie cœliaque ou de l'intolérance au gluten.



## c. Les lipides

Les lipides ont un rôle à la fois énergétique et structurel. Les lipides sont d'ailleurs les nutriments qui fournissent le plus d'énergie. L'énergie fournie par les lipides est égale à 9 kcal/g.

Ils assurent également un rôle structurel au niveau des membranes cellulaires, et participent au bon fonctionnement des articulations.

Les lipides (ou « graisses ») ont souvent été accusé de participer à l'accumulation de masse adipeuse. Évidemment, comme les glucides et les protéines, consommés en excès, les lipides seront stockés dans les adipocytes, cellules présentes dans le tissu adipeux.

Néanmoins, une connaissance plus approfondie des lipides va vous permettre de vous apercevoir des bienfaits d'une consommation contrôlée en lipides.

### 1. Les différents types de lipides

Comme les protéines, les lipides peuvent être d'origine animale ou végétale. Les lipides issus de l'alimentation sont en majorité des triglycérides. Un triglycéride est une molécule composée de trois acides gras liés à une molécule de glycérol.

Les acides gras sont des chaînes de carbone plus ou moins longues classées en fonction du nombre de carbone et du nombre de double liaison qu'ils comportent. Ainsi, il existe trois grands types naturels d'acides gras :

- Les acides gras saturés
- Les acides gras monoinsaturés
- Les acides gras polyinsaturés

#### ➔ Les acides gras saturés

L'apport en acides gras saturés n'est pas essentiel à l'organisme, car il peut les synthétiser à partir du glucose.

Les graisses animales sont principalement composées d'acides gras saturés (les produits laitiers dont le beurre, le jaune d'œuf, la viande rouge, etc.). Mais on trouve également des acides gras saturés dans les huiles végétales en quantités variables (8 à 20 %) ou en quantités importantes comme dans l'huile de palme (52 %) et l'huile de noix de coco (92 %).

**Il faut noter que l'huile de palme est utilisée dans un très grand nombre de produits industriels (salés ou sucrés).**

Une consommation trop importante en acides gras saturés peut entraîner une diminution de la lipolyse (utilisation des graisses comme source d'énergie) et un stockage plus important des graisses. En effet, ces acides gras s'oxydent difficilement à la chaleur.

### ➔ Les acides gras monoinsaturés

Comme pour les acides gras saturés, les acides gras monoinsaturés peuvent être synthétisés par l'organisme à partir d'autres acides gras insaturés.

Les acides gras monoinsaturés sont composés en majeure partie par l'acide oléique, également appelé Oméga-9. On les trouve en grande quantité dans l'huile d'olive, de colza, de noisette et d'arachide.

Ces acides gras sont bons pour la santé cardio-vasculaire, ils peuvent contribuer à diminuer le cholestérol, et permettraient de lutter contre l'hypertension.

### ➔ Les acides gras polyinsaturés

Ces acides gras sont dits essentiels, comme pour les acides aminés essentiels, le corps ne peut pas les synthétiser. **Ils doivent alors être apportés par votre alimentation.** Les deux acides gras polyinsaturés principaux sont l'acide linoléique (Oméga-6) et l'**acide alpha-linolénique (Oméga-3)**.

Selon l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), le rapport entre Oméga-3/Oméga-6 devrait être de 1 / 5, c'est-à-dire 1 gramme d'Oméga-3 pour 5 grammes d'Oméga-6.

**Néanmoins la recherche scientifique tend à montrer que ce rapport devrait être de 1 / 2 voire égal. Actuellement, nous consommons beaucoup plus d'Oméga-6 que d'Oméga-3. Et cette surconsommation d'Oméga-6 peut conduire à une augmentation des maladies inflammatoires.**

Il faut également comprendre qu'une fois absorbés, les acides linoléiques et alpha-linoléniques sont transformés en d'autres acides gras (acide arachidonique pour l'acide linoléique et l'acide eicosapentaénoïque (EPA) pour l'acide alpha-linolénique, l'EPA qui donnera à son tour l'acide docosahexaénoïque (DHA)).

Or ces transformations s'effectuent sur les mêmes voies biochimiques. Ce qui peut provoquer un conflit si le rapport Oméga-3/Oméga-6 n'est pas optimal.

On attribue aux Oméga-6 et Oméga-3 un grand nombre de propriétés intéressantes : diminution des risques de maladies cardio-vasculaires, diminution de la masse adipeuse corporelle, meilleure propriété de récupération articulaire, meilleure attention intellectuelle, etc.

Les Oméga-6 se trouvent principalement dans les huiles végétales comme l'huile de noix, de sésame, de maïs, de soja ou de germe de blé.

Au niveau végétal, les Oméga-3 se retrouvent principalement dans les huiles de lin, de colza et de noix. Dans les sources végétales, les Oméga-3 contiennent principalement l'acide alpha-linolénique qui est converti faiblement en EPA. Un apport animal est souvent préférable.

Vous pourrez trouver des Oméga-3 dans les poissons gras vivant en eaux froides comme le saumon sauvage, le flétan, le hareng, le maquereau, les anchois et les sardines.

### ➔ Les acides gras insaturés cis et trans

Les dénominations « cis » et « trans » font référence à l'agencement des atomes de l'acide gras, et en particulier à la position des atomes d'hydrogène par rapport à la chaîne d'atomes de carbone.

Naturellement, les acides gras insaturés se trouvent plus souvent sous la forme « cis ». Mais pour augmenter la chaleur à laquelle la graisse deviendra liquide, les industriels transforment par un procédé chimique (l'hydrogénation) les acides gras insaturés cis en acides gras insaturés trans.

L'intérêt industriel de cette transformation est qu'elle rend les huiles semi-solides ou solides et surtout moins sensibles à l'oxydation. Ces huiles transformées vont servir de conservateur ou agent de texture.

Les huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées sont très mauvaises pour la santé et sont responsables de l'augmentation des risques de cancers et de maladies cardio-vasculaires.

Les produits industriels (salés et sucrés) en contiennent beaucoup (sandwiches, céréales, viennoiseries, crackers, pâtes à pizza, gâteaux, etc.). Il est également préférable de ne pas faire chauffer ou frire une huile non prévue à cet effet, car la chaleur et la friture peuvent hydrogéner l'huile.

## 2. Les huiles végétales

Nous avons sélectionné pour vous les principales huiles végétales avec leur composition en différents acides gras. En assaisonnement, aucune huile n'est meilleure qu'une autre, elles ont simplement des propriétés différentes. Variez les différentes sources, et faites ainsi varier le goût.

L'huile de colza, par exemple, possède un bon ratio Oméga-3/Oméga-6. Et l'huile de lin est forte en Oméga-3. Donc en ajoutant de l'huile de lin à n'importe qu'elle autre huile, vous ferez varier le rapport Oméga-3/Oméga-6.



### NOTE IMPORTANTE

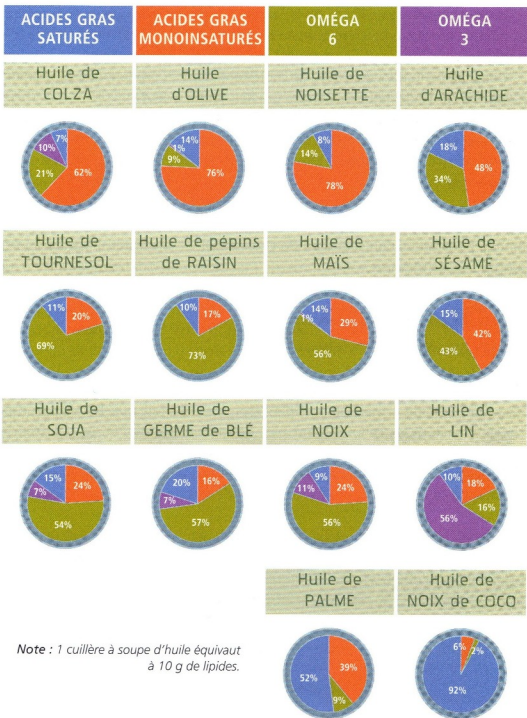
*Pour les cuissons, utilisez préférentiellement l'huile de noix de coco, l'huile de palme, l'huile d'olive ou l'huile d'arachide. Ce sont les huiles les plus stables à la cuisson car elles sont composées en majeure partie d'acides gras saturés.*

*Évitez le plus possible les huiles combinées, et préférez faire les mélanges vous-même dans les proportions que vous désirez.*





Repartition des différents types d'acides gras dans les huiles végétales



Note : 1 cuillère à soupe d'huile équivaut à 10 g de lipides.



### 3. Le cholestérol

Le cholestérol est un lipide de la famille des stérols qui joue un rôle central dans de nombreux processus biochimiques au sein de l'organisme humain. Il est à la fois apporté par l'alimentation (environ un quart) et fabriqué par le foie (environ trois quarts).

Dans l'alimentation, on trouve du cholestérol dans les produits d'origine animale principalement : produits laitiers, viandes grasses, jaune d'œuf.

Le rôle du cholestérol est d'assurer un maintien structural des membranes cellulaires. Mais il est également précurseur de nombreuses molécules : la vitamine D3, les hormones stéroïdes (cortisol, cortisone, aldostérone, progestérone, œstrogène, testostérone, etc.) et les acides biliaires.

Les termes « bon » et « mauvais » cholestérol ne vous sont sûrement pas inconnus. Il n'y a pourtant qu'un seul type de cholestérol. Le cholestérol est transporté dans le sang par des protéines :

- VLDL (lipoprotéines de très faible densité)
- LDL (lipoprotéines de faible densité)
- HDL (lipoprotéines de haute densité)

L'addition LDL + HDL correspond approximativement au cholestérol total. L'appellation de « bon » et de « mauvais » cholestérol vient du fait que les HDL transportent le cholestérol dont les cellules n'ont plus besoin vers le foie, et les LDL transportent le cholestérol depuis le foie jusqu'aux organes et cellules qui en ont besoin.

Il est néanmoins montré par diverses études que plus le taux d'HDL est élevé comparativement à celui des LDL, moins les risques de maladies cardio-vasculaires sont élevés.

Néanmoins, le cholestérol et le rapport entre HDL et LDL semblerait plus un indicateur du niveau de l'alimentation (bonne ou mauvaise) qu'un acteur dans les maladies cardio-vasculaires. De plus, l'apport alimentaire en cholestérol n'aura que peu d'influence sur le cholestérol sanguin. Le foie régulerait sa production de cholestérol en fonction de l'apport extérieur. Il n'est donc pas encore venu le temps de bannir totalement vos jaunes d'œuf.



## 2. Vitamines, minéraux et antioxydants

Les vitamines, minéraux et antioxydants sont indispensables à la vie. Ils interviennent dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Cette section a pour but de présenter de manière succincte leurs sources alimentaires et leurs effets.

### a. Les vitamines

Une vitamine est une substance organique indispensable à l'organisme. Elle ne possède aucune valeur énergétique, c'est-à-dire qu'elle ne libère aucune calorie. L'apport alimentaire en vitamines est indispensable car l'organisme n'est capable de synthétiser que trois vitamines (la **vitamine D**, la **vitamine B2** et la **vitamine K**). Une carence peut entraîner des problèmes du métabolisme plus ou moins importants. Les vitamines se trouvent principalement dans les fruits et les légumes.

Chaque vitamine a des fonctions précises et aucune ne peut en remplacer une autre. Dans l'organisme, de nombreuses réactions nécessitent l'interaction de plusieurs vitamines et l'insuffisance de l'une d'elles peut gêner le fonctionnement des autres.

Les vitamines sont classées en deux catégories : les vitamines hydrosolubles, solubles dans l'eau, et les vitamines liposolubles, solubles dans les graisses. Les vitamines hydrosolubles ne sont pas stockées par l'organisme (à l'exception de la **vitamine B12**), et les apports excédentaires sont éliminés dans l'urine. Les vitamines liposolubles sont stockées par l'organisme.

#### 1.

#### LES VITAMINES SOLUBLES DANS L'EAU

	Sources alimentaires	Rôle	En cas de carence
<b>B1</b> (Thiamine)	Jaune d'œuf ; légumineux secs ; céréales complètes ; oléagineux.	Métabolisme des glucides ; fonction- nement des cellules nerveuses et du cœur.	Fatigue ; problème de concentration ; problèmes cardiaques...

## 1. LES VITAMINES SOLUBLES DANS L'EAU (suite)

	Sources alimentaires	Rôle	En cas de carence
<b>B2</b> (Riboflavine)	Viandes ; produits laitiers ; légumes verts.	Métabolisme des glucides, lipides et protéines.	Fatigue ; crampes musculaires ; problèmes cutanés...
<b>B3</b> (PP ou Niacine)	Viandes de lapin, volailles et porc ; thon ; légumineux ; céréales complètes ; oléagineux.	Métabolisme des glucides, lipides et protéines.	Fatigue générale ; perte d'appétit ; insomnie ; maux de tête...
<b>B5</b> (Acide panthoténique)	Viandes ; œufs ; champignons ; avocats.	Métabolisme des glucides, lipides et protéines ; synthèse d'hormones.	Perte d'appétit ; troubles digestifs ; troubles nerveux...
<b>B6</b> (Pyridoxine)	Viandes ; thon ; choux ; féculents (pommes de terre, maïs).	Métabolisme des lipides et des acides aminés ; synthèse de la vitamine B3.	Perte d'appétit ; troubles nerveux ; baisse de l'immunité...
<b>B8</b> (Biotine)	Produits laitiers ; jaune d'œuf ; légumineux ; céréales complètes ; oléagineux.	Métabolisme des lipides et des acides aminés ; synthèse de la vitamine B3.	Perte d'appétit ; troubles nerveux ; baisse de l'immunité...
<b>B9</b> (Acide folique)	Viandes ; œufs ; légumes verts et tomates ; céréales complètes ; banane.	Intervention au niveau des globules rouges, de la synthèse des protéines et de l'ADN.	Perte d'appétit ; troubles du sommeil ; troubles digestifs...

## 1. LES VITAMINES SOLUBLES DANS L'EAU (suite)

	Sources alimentaires	Rôle	En cas de carence
<b>B12</b> (Cobalamine)	Viandes ; œufs ; poissons ; produits laitiers.	Métabolisme des glucides, lipides et protéines ; croissance ; anti-anémique.	Troubles digestifs ; douleurs musculaires ; baisse de l'immunité...
<b>C</b> (Acide ascorbique)	Fruits (agrumes, fraises, kiwis) ; légumes ; pomme de terre.	Antioxydant ; renforcement du système immunitaire ; facilite l'assimilation du calcium et du fer. Elle interagit avec d'autres vitamines (B12, A, E).	Mauvaise concentration ; dépression ; scorbut ; troubles du sommeil...

## 2. LES VITAMINES SOLUBLES DANS LES GRAISSES

	Sources alimentaires	Rôle	En cas de carence
<b>A</b> (Rétinol)	Viandes ; poissons gras ; produits laitiers ; jaune d'œuf ; légumes sous forme d'un précurseur (provitamine A).	Qualité de la vision ; qualité de la peau.	Maladies de peau ; cheveux secs ; arrêt de croissance chez les enfants ; nervosité ; troubles digestifs...

## 2. LES VITAMINES SOLUBLES DANS LES GRAISSES (suite)

	Sources alimentaires	Rôle	En cas de carence
<b>D</b> (Cholécalciferol)	Viandes de volaille ; poissons ; produits laitiers ; œufs.	Régulation du calcium et du phosphore ; croissance osseuse et au niveau de la contraction musculaire ; renfor- cement du système immunitaire...	Rachitisme ; diminution de la fixation du calcium ; démérialisation osseuse...
<b>E</b> (Tocophérol)	Huiles ; beurre ; céréales complètes.	Diminution du cholestérol LDL ; stimule la fertilité.	Stérilité ; vieillessement prématuré de la peau ; troubles cardio- vasculaires...
<b>K</b>	Poissons ; foie ; œufs ; légumes verts ; céréales ; huile de soja.	Intervient dans la calcification des os et comme coagulant du sang.	Allongement du temps de coagulation ; ostéoporose...

Comme vous pouvez le constater, les vitamines sont essentielles à notre organisme et interviennent dans de nombreux processus. Le tableau ci-dessous vous présente les apports journaliers recommandés en vitamines. C'est une base moyenne. Chaque individu est différent et il serait impossible de prescrire un apport en vitamines précis.

Une alimentation saine et variée vous apportera ces apports recommandés en vitamines. **Les aliments conseillés dans ce livre se retrouvent tous dans les sources alimentaires des vitamines.** Si vous désirez un apport spécifique supplémentaire en vitamines, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin généraliste.





### APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS EN VITAMINES

Vitamines	Quantité	Vitamines	Quantité
<b>B1</b>	1,5 mg	<b>B12</b>	3 à 6 µg
<b>B2</b>	1,7 mg	<b>C</b>	60 à 200 mg
<b>B3</b>	20 mg	<b>D</b>	400 UI soit 10 µg
<b>B5</b>	10 mg	<b>A</b>	Homme : 1,5 mg Femme : 1,2 mg
<b>B6</b>	2 mg	<b>E</b>	Homme : 15 UI (1 µg) Femme : 12 UI (0,8 µg)
<b>B8</b>	0,3 mg	<b>K</b>	Homme : 70 µg Femme : 55 µg
<b>B9</b>	0,4 mg		



## b. Les minéraux

Comme les vitamines, les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme et peuvent également être source d'effets bénéfiques pour notre santé. On les retrouve principalement dans les légumes et les viandes. Les minéraux sont classés en deux familles: les sels minéraux (calcium, magnésium, phosphore, etc.) et les oligoéléments (fer, cuivre, zinc, etc.). Voici un descriptif des principaux minéraux :



### ➔ Le calcium (Ca)

Il se trouve dans les produits laitiers, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les eaux minérales, les légumineux et les légumes verts.

Le calcium est essentiel à la croissance. Il intervient dans l'ossification et également dans la contraction musculaire. Il améliore l'endormissement et aide à l'assimilation de la vitamine B12.



#### Apports Journaliers Recommandés

Enfant de 1 à 3 ans	600 mg	Adulte	800 mg
Enfant de 4 à 9 ans	700 mg	Femme enceinte	1 000 mg
Enfant de 10 à 12 ans	900 mg	Femme allaitante	1 200 mg
Adolescent	1 000 mg	Femme après 60 ans	1 200 mg

### ➔ Le magnésium (Mg)

On le trouve dans les fruits de mer, le chocolat noir, les oléagineux, les légumineux, les légumes verts, les céréales complètes et l'eau minérale.

Il favorise l'absorption du calcium, diminue le stress, augmente l'activité du système immunitaire et joue un rôle antioxydant.



#### Apports Journaliers Recommandés

Nourrisson	50 mg	Femme enceinte	500 mg
Enfant	120 à 210 mg	Femme allaitante	500 mg
Adolescent	250 à 300 mg	Personne âgée	420 mg
Femme	360 mg	Sportif	450 à 600 mg
Homme	500 mg		

### → Le phosphore (P)

On le trouve dans les viandes, les poissons, le chocolat, le jaune d'œuf, les légumineux, les fruits séchés et les céréales complètes.

Le phosphore joue un rôle dans l'équilibre acido-basique, il interagit avec le calcium et les vitamines du groupe B, et il intervient dans le métabolisme des lipides et des glucides.

Apports Journaliers Recommandés				
	Enfant de 1 à 3 ans	400 mg	Femme enceinte	1 000 mg
	Enfant de 4 à 9 ans	700 mg	Femme allaitante	1 200 mg
	Enfant de 10 à 12 ans	900 mg	Personne âgée	1 000 mg
	Adolescent	1 000 mg	Sportif	800 à 1 000 mg
	Adulte	800 mg		

### → Le potassium (K)

Il se trouve dans les légumineux, les légumes, les fruits, les oléagineux, les poissons gras, les céréales complètes et le chocolat noir.

Il joue un rôle dans l'équilibre acido-basique, il intervient dans la construction musculaire, il diminue la tension artérielle et limite les courbatures et les crampes musculaires. L'apport journalier recommandé pour le potassium est de 2 à 6 grammes.



### → Le sélénium (Se)

Il se trouve dans les oignons, l'ail, les tomates, les choux, les céréales complètes telles que l'orge, la viande rouge, les poissons gras, les fruits de mer et les œufs.

Le sélénium est l'antioxydant de référence. Il aide à améliorer le système immunitaire et diminue les maladies cardio-vasculaires.



#### Apports Journaliers Recommandés

Nourrisson	10 à 15 µg	Femme	55 µg
Enfant de 1 à 3 ans	20 à 30 µg	Homme	70 µg
Adolescent	55 µg	Sportif	100 à 200 µg

### → Le fer (Fe)

Il se trouve dans la viande rouge, les poissons, les fruits de mer, les légumes verts, les légumineux et les fruits.

Il intervient dans l'oxygénation du sang, des cellules et des muscles et sur le système immunitaire. C'est également un stimulant des fonctions hépatiques (du foie).



#### Apports Journaliers Recommandés

Nourrisson	0,5 à 1 mg	Femme enceinte	20 à 22 mg
Enfant	7 à 10 mg	Homme	10 mg
Adolescent	15 mg	Sportif	30 mg
Femme	16 à 20 mg		



## c. Les radicaux libres et les antioxydants

À l'heure actuelle, vous avez sûrement entendu parler dans les médias d'antioxydants, ce quelque chose qui serait si bon pour votre santé. De plus, les industriels n'ont pas raté l'occasion d'inscrire cette mention sur leurs produits pour peu qu'ils en contiennent un minimum. Néanmoins, le terme « radicaux libres » doit vous être moins familier.

Pour que les antioxydants aient un intérêt pour notre santé, il faut des radicaux libres. Les radicaux libres sont des déchets issus des réactions chimiques (respiration cellulaire, système immunitaire, etc.) au sein de nos cellules qui vont s'attaquer aux autres cellules de notre organisme pour les détruire.

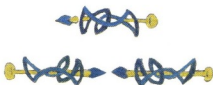
Par exemple, lorsque vous faites du sport, les mitochondries contenues dans vos cellules musculaires s'affairent à vous fournir l'énergie nécessaire. Or, ces réactions chimiques produisent des déchets, qui ne sont toutefois pas inactifs. Ces radicaux libres vont s'attaquer aux cellules et les détruire. On parle de « stress oxydatif ».

Donc, oui, plus vous ferez de sport, plus vous produirez de radicaux libres. Et ces radicaux libres sont une cause du vieillissement plus ou moins rapide de notre organisme.

Mais heureusement, les antioxydants existent. Comme leur nom l'indique, ils vont s'associer avec les radicaux libres, s'oxyder avec eux, et les rendre inoffensifs.

Vous comprenez maintenant l'intérêt primordial de consommer des aliments riches en antioxydants.

Sachez que les vitamines les plus antioxydantes sont les vitamines A, C et E. Et l'oligo-élément le plus antioxydant est le sélénium (contenu dans l'ail, par exemple). Mais vous trouverez des antioxydants dans les fruits, les oléagineux, les huiles végétales, les légumes verts, les carottes, les tomates, les brocolis, par exemple.



### 3. L'équilibre acido-basique

Le but de l'organisme est de maintenir un équilibre constant. Cette règle s'applique au pH sanguin, ainsi l'organisme régule l'acidité du sang pour le maintenir à un pH neutre. Néanmoins, l'alimentation moderne (caféine) et riche en protéines a tendance à acidifier notre organisme, ce qui est néfaste.

Pour équilibrer cette acidose métabolique, il convient alors d'apporter, grâce à l'alimentation, des éléments basifiants.

**Pour simplifier, les aliments riches en protéines, le tabac, la caféine sont acidifiants. Tandis que les fruits, les légumes sont basifiants. C'est pour cette raison que nous vous conseillons un apport conséquent en légumes.**

Un indice existe pour identifier dans quelle catégorie se situe l'aliment, c'est l'indice PRAL (Potential Renal Acid Load). Néanmoins, cet indice n'est pas indiqué sur les emballages des produits. Mais il est possible de trouver l'indice PRAL d'un aliment sur internet en écrivant « PRAL nom de l'aliment » dans un moteur de recherche.



## 4. L'activité physique et sportive

L'activité physique et sportive désigne toutes les activités dans lesquelles vous dépensez de l'énergie. Quels que soient l'objectif et le régime alimentaire que vous suivez, pratiquer une activité physique et sportive vous aidera énormément.

### a. Intérêts

L'intérêt principal de l'activité physique et sportive est le travail musculaire et cardio-pulmonaire qu'il est nécessaire de fournir et la dépense énergétique qu'elle induit. L'activité physique et sportive permet à terme d'augmenter le métabolisme de base. C'est-à-dire que plus vous faites du sport, plus votre corps brûlera de calories même au repos.

À terme, l'activité physique et sportive permet de réduire sa masse grasse et de tonifier voire d'accroître sa masse musculaire.

Associée à un plan alimentaire adapté, la pratique régulière vous permettra d'atteindre vos objectifs de manière plus rapide.

### b. Que faire ?

Et bien, c'est une question de choix personnel. En effet, il est important d'aimer ce que vous faites. L'activité physique est généralement un moment de détente, déstressant, où l'on peut se défouler pour ensuite se sentir mieux.

Il est donc primordial de choisir une activité physique et sportive qui vous plaise, qui vous motive et avec laquelle vous êtes en adéquation. Et rien ne vous empêche de varier les activités physiques selon votre forme, vos aptitudes et vos envies. Vous pourriez commencer par de la marche, puis passer à la marche rapide, pour continuer ensuite avec la course à pied, etc.

Il existe différents types de pratique physique et sportive. Nous allons les classer schématiquement en deux catégories : les activités à efforts continus d'intensité faible ou modérée et les activités à efforts brefs d'intensité modérée à élevée.

## ➔ Activités à efforts continus d'intensité faible ou modérée

Ces activités regroupent les sports tels que la natation, la marche à pied, la course à pied, le cyclisme, etc. Ces activités ont un effet positif sur le système cardio-vasculaire, c'est-à-dire qu'elles vont faire travailler votre cœur et vos poumons. De plus, ces activités permettront un travail d'endurance musculaire. Ce qui aura pour effet de brûler plus de graisses.

Lors d'un effort, l'énergie est fournie simultanément par différentes voies énergétiques, mais si celles-ci interviennent toutes dès le début de l'effort, elles le font en différentes proportions. Le principal fournisseur d'énergie dans ce type d'effort est le glycogène musculaire, les glucides contenus dans nos muscles. Les lipides interviennent également.

Il est important de comprendre qu'il n'existe pas de durée minimale pour que l'oxydation des lipides commence. Celle-ci intervient dès le début de l'effort, et atteint un pic après environ 15 minutes d'effort continu. Courir au moins 45 minutes pour oxyder les graisses corporelles est donc un mythe. Néanmoins, seul l'entraînement régulier améliorera la capacité de votre corps à puiser l'énergie dans les réserves adipeuses.

Avec la pratique régulière d'une activité dite d'« endurance », il a été montré que les premières adaptations rapides à l'entraînement concernaient les adaptations oxydatives des muscles entraînés. Cette augmentation oxydative est due à une augmentation de l'activité enzymatique. De plus, il a été constaté une augmentation du nombre de mitochondries\* dans les fibres musculaires et une amélioration de leur activité. Et enfin, l'entraînement permet une augmentation de la densité et de l'arrangement spatial des capillaires sanguins, c'est-à-dire un réseau plus vaste de faisceaux sanguins qui seront mieux à même d'alimenter les muscles.

L'entraînement à jeun, c'est-à-dire sans aucun apport alimentaire, le matin au réveil, est souvent synonyme de perte accélérée de masse grasse. Bien que ce soit vrai, ce n'est pas si simple que cela. Votre corps puise difficilement dans ses réserves lipidiques. Il faudra plusieurs semaines pour observer une perte sensible de la masse adipeuse. De plus, courir à jeun vous expose à un catabolisme musculaire.

Évitez de courir ou de vous entraîner à jeun. Si vous devez, suite à diverses contraintes, vous entraîner à jeun, ou si vous voulez tenter l'expérience, consommez une boisson riche en protéines avant de pratiquer une activité sportive au saut du lit.

---

\* Les mitochondries se situent dans les cellules musculaires, et ce sont elles qui permettent la conversion en énergie des glucides et des lipides.



### ➔ Activités à efforts brefs d'intensité modérée à élevée

Ces activités regroupent les sports tels que la musculation, les sprints répétés dans les sports collectifs, etc. Ces activités permettent un développement plus ou moins important des capacités cardio-vasculaires ainsi que des capacités musculaires spécifiques telles que la force, la vitesse, l'endurance. Ce développement est dépendant de la pratique.

Il est très important de pouvoir varier le type d'activité pratiquée. Allier un sport de force et un sport d'endurance, dans des proportions adaptées, peut vous permettre d'atteindre vos objectifs sans négliger votre corps. La pratique d'activités de musculation à intensité élevée comme le protéo-système [Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel, O. Lafay, Éditions Amphora], par exemple, permet d'obtenir une meilleure oxydation des graisses en travaillant l'endurance musculaire en même temps que la force et en permettant l'hypertrophie musculaire.

## c. La dangerosité du sport

Bien que le sport ait des effets bénéfiques pour l'organisme, il est important de prendre conscience qu'un sport inadapté à votre situation et/ou à haute dose, peut avoir des effets très néfastes également.

Si vous ne pratiquez pas encore, et que vous désirez commencer, il est nécessaire que vous consultiez un médecin pour savoir si le sport que vous désirez pratiquer n'est pas inadapté à votre situation.

De plus, il est nécessaire comme pour toute chose, de commencer tout doucement quelle que soit l'activité physique et sportive que vous réaliserez. Les blessures surviennent le plus souvent chez les débutants qui veulent trop en faire, trop rapidement.

**Si vous surmenez votre corps en passant d'un état de sédentaire à un sport à haute dose, il vous rappellera à l'ordre immédiatement. Il est important de commencer à votre rythme et d'augmenter progressivement l'intensité ou la fréquence de votre pratique.**



## d. Suppléments

Les suppléments alimentaires désignent les produits qui peuvent apporter des nutriments supplémentaires à notre alimentation, mais dont nous pouvons nous passer. Les protéines et les glucides en poudre sont des suppléments. En revanche, le terme de compléments alimentaires implique une carence de l'alimentation qu'il faut combler à l'aide d'apports spécifiques extérieurs.

Dans le monde du sport, l'industrie des suppléments est très présente, avec chaque année, des dizaines, voire des centaines de nouveaux produits. Tous ayant des compositions brevetées aux noms toujours plus extrêmes pour susciter l'engouement d'un public jeune et avide de résultats en termes de masse musculaire et d'esthétisme.

Cette partie est une lumière sur les suppléments principaux (protéines et glucides). Il existe beaucoup de familles de suppléments différentes. Certaines moins utiles que d'autres. Il faut garder à l'esprit, néanmoins, qu'aucun produit naturel n'est miraculeux. Et que les débutants en musculation (voire même certains pratiquants de niveaux très avancés) peuvent se passer de la plupart de ces suppléments.

### ➔ Les protéines en poudre

À la base, les protéines en poudre sont issues des surproductions des industries laitières. Pour conserver au mieux leurs produits, ils les ont déshydratés pour obtenir une poudre. Le lait fournissant une protéine de bonne qualité, les culturistes s'y sont tout naturellement intéressés.

Depuis, l'industrie spécialisée a permis d'obtenir des produits divers et variés avec des propriétés plus ou moins différentes.

#### Les protéines de lait

Le lait peut être décomposé en deux protéines principales: la protéine du **lactosérum** (« petit lait » ou whey) (20 %) et la **caséine** (80 %). Elles n'ont pas la même composition en acides aminés et leur capacité à précipiter dans l'environnement acide de l'estomac est différente, ce qui implique une vitesse de digestion différente.

La whey est rapidement libérée par l'estomac, hydrolysée dans le duodénum, ce qui provoque une augmentation très forte de la quantité d'acides aminés sur un temps très

court. Cette protéine est très intéressante autour de l'entraînement pour lutter contre le catabolisme et augmenter l'anabolisme.

Pour la caséine, l'inverse se produit, elle est digérée lentement, donc l'augmentation sanguine d'acides aminés est faible mais dure plusieurs heures. Cette protéine est très intéressante pour un apport continu et régulier d'acides aminés dans le sang durant plusieurs heures, comme la nuit, par exemple.

Il existe différents types de whey : l'isolat de whey qui est plus riche en protéines et de meilleure qualité qu'une whey, et l'hydrolysate de whey qui est une whey transformée chimiquement pour être « pré-digérée », ainsi la vitesse d'absorption dans le flux sanguin est augmentée.

### Les protéines de soja

Le soja a été également réduit en poudre. Les bonnes propriétés de la protéine de soja en font une alternative aux protéines issues du lait. Néanmoins, cette protéine contenant des isoflavones, ses propriétés anaboliques sont moindres par rapport à celles des protéines issues du lait.

### Les protéines de blancs d'œufs

La protéine du blanc d'œuf réduit en poudre est également une très bonne alternative aux protéines issues du lait. Sa digestibilité est excellente, même si sa vitesse d'absorption est beaucoup moins élevée que celle de la whey.

L'apport de protéines « rapides » avant, pendant et après l'entraînement est vivement conseillé, car il permettrait de lutter contre le catabolisme (phase de destruction musculaire) pendant l'effort, et ainsi de démarrer l'anabolisme (phase de reconstruction musculaire) plus rapidement après l'effort. Le revers de la médaille est la consommation de produits laitiers en grande quantité. Il est donc important de faire un choix et également d'être modéré.

De plus, les effets de cette supplémentation passeront inaperçus sur le court terme, mais pourront faire la différence sur le long terme. Le plus important est d'avoir une alimentation générale saine et adaptée.



## Les glucides en poudre

L'avantage des glucides en poudre est que vous pouvez contrôler l'origine, le type de glucide et la quantité que vous désirez. De plus, ils permettent de créer ses propres boissons de l'effort.

Les effets bénéfiques sur la performance de la supplémentation en glucides lors d'efforts d'endurance musculaire sont reconnus et démontrés scientifiquement. En effet, un apport en glucides à IG faible ou modéré permet de maintenir un niveau de glycogène musculaire constant qui est un facteur de la performance.

Dans les sports à efforts intenses mais brefs, comme la musculation, les effets d'une supplémentation en glucides à IG élevé montrent des résultats contradictoires selon les études scientifiques et les protocoles. Certaines études [par exemple, Kulik et al., 2008; Vieira de Sousa et al., 2007] n'ont pas observé d'amélioration de la performance sportive en se supplémentant en glucides pendant l'effort.

Enfin, la consommation de protéines et de glucides pendant l'effort jouerait sur la sécrétion d'insuline, qui semble interagir avec la production de testostérone, en diminuant cette dernière. Ces interactions hormonales ne sont toutefois pas encore bien définies.

Néanmoins, certaines revues de littérature (des méta-analyses de nombreuses études scientifiques d'un sujet spécifique) [par exemple, Kraemer et Ratamess, 2005; Haff et al., 2003] ont observé des améliorations de la performance, de la récupération et une diminution de la sécrétion de cortisol (hormone catabolisante) suite à une supplémentation en glucides pendant l'effort.

Des études montrent que la supplémentation en glucides lors de l'effort pendant 12 semaines permet un gain musculaire significatif. Lors de l'entraînement, les muscles subissent des dommages dus à l'étirement forcé qu'ils supportent. Ce stress implique la sécrétion d'une hormone catabolisante: le cortisol, qui intervient dès les premiers efforts. Le cortisol stimule la dégradation des protéines et des lipides. L'apport de glucides pendant l'entraînement semble diminuer cette sécrétion, ce qui permettrait de lutter contre le catabolisme.

Voici un aperçu des principaux glucides en poudre que vous pouvez trouver dans le commerce :

### Le dextrose

Le dextrose (ou D-Glucose) est un glucide simple (il n'est pas composé de plusieurs sucres) directement assimilable par l'organisme. Son index glycémique est de 100 (élevé). Cela en fait une source d'énergie rapidement utilisable par les muscles. Il est préférable de le consommer lors d'efforts brefs et intenses.

### La maltodextrine

La maltodextrine est un glucide complexe (composé de plusieurs sucres) d'assimilation rapide obtenu par hydrolyse enzymatique partielle de l'amidon ou d'une féculé (pomme de terre). Elle est constituée de différents sucres. Son index glycémique est de 95 (élevé). Cela en fait une source d'énergie rapidement utilisable par les muscles. Il est préférable de la consommer lors d'efforts brefs et intenses.



## e. Gérer finement une phase de perte de masse grasse jusqu'à une « sèche » modérée

En plus des principes d'évolution en phase de perte de masse grasse, cette section s'adresse aux pratiquants de musculation qui souhaitent obtenir un physique dessiné, où chaque muscle est visible.

Nous ne parlons pas ici de la « sèche » compétitive, où la perte de masse grasse, et surtout la perte d'eau, sont poussées à l'extrême pour voir chaque faisceau musculaire.

Votre premier objectif a été une phase de construction musculaire, pour développer votre masse musculaire. La prise de masse grasse a été contrôlée. Après une phase

d'entretien pour stabiliser votre poids, vous avez décidé d'éliminer le maximum de masse grasse.

En suivant les conseils donnés dans la section *Principes essentiels de la perte de masse grasse*, votre relief musculaire sera plus prononcé semaines après semaines. Voici néanmoins quelques conseils supplémentaires :

- **Ne précipitez pas les choses :** Respectez les indications temporelles. Ne tentez pas de diminuer vos calories trop rapidement, car vous subiriez une perte musculaire trop importante. Une perte adipeuse prend du temps, il vous faudra au moins 12 à 16 semaines.

- **Conservez un « joker » :** Il est possible, après plusieurs semaines, si vous respectez votre diète à la lettre, de vous octroyer un repas (par semaine) où vous pourrez manger et boire ce que vous voulez. Réservez ce repas au week-end. Procéder ainsi permet de diminuer la sensation de frustration que vous pourriez ressentir.

- **Continuez à vous entraîner :** Ne changez pas votre programme d'entraînement. L'erreur faite régulièrement par les pratiquants de musculation est de soulever des charges faibles en longues séries, avec des temps de repos trop importants (supérieurs à 45 s). Cela combiné à la restriction calorique conduit à la perte de masse musculaire. Il est important que vous continuiez à vous entraîner durement. Obligatoirement, cela deviendra de plus en plus difficile, car l'apport énergétique ira en diminuant. Mais vous serez certain de conserver en majorité votre capital musculaire.

- **Ne diminuez les glucides autour de votre entraînement que dans les dernières semaines de régime :** Pour vous entraîner le mieux possible, il sera nécessaire que votre apport glucidique avant et pendant l'entraînement soit présent le plus longtemps possible. Lorsque vous aurez diminué vos glucides sur tous les autres repas, vous pourrez diminuer les glucides autour de l'entraînement, en commençant par les glucides pris pendant la séance.

- **Les dernières semaines :** Lorsque vous atteindrez le point le plus bas de votre régime, c'est à dire la valeur calorique du métabolisme de base (MB), vous pourrez descendre en-dessous de cette valeur sur une période très courte. **Ne dépassez pas 2-3 semaines.** À ce niveau, vous devriez avoir comme source principale d'énergie les protéines et moins de 40 g de glucides, environ. Il est même possible de limiter vos entraînements, car la fatigue sera trop importante et le risque de blessures accru.

- Complémentation en vitamines et minéraux : Malgré votre consommation importante de légumes pendant votre phase de perte de masse grasse, et leur faible teneur en glucides, vous serez tout de même obligé à un moment de diminuer leur quantité pour diminuer vos calories. Des carences en vitamines et minéraux pourraient alors survenir. Les vitamines et les minéraux jouent des rôles essentiels dans l'organisme à divers niveaux. Et une carence peut conduire à des résultats néfastes. Il est important dans un premier temps de boire beaucoup d'eau minérale tout au long de votre journée. Mais vous pouvez également utiliser des compléments en vitamines et minéraux (que vous achetez en pharmacie). Ces compléments vous permettront de combler vos carences, et ainsi de maintenir les besoins de votre organisme à un niveau normal.





## 5. Femmes enceintes

Une augmentation naturelle de la masse corporelle accompagne la grossesse. Cette prise de poids permet d'assurer un développement optimal du fœtus et une bonne conduite de la grossesse.

Néanmoins, cette prise de poids ne correspond pas à un simple gain de masse grasse, et elle doit être à la fois contrôlée en qualité et en quantité. Si une prise de poids assure un bon développement au futur enfant, la qualité de l'alimentation joue un rôle primordial sur ce gain de masse supplémentaire.

Dans ce paragraphe, nous avons réuni quelques informations qui nous semblent pertinentes dans l'attention particulière à porter aux femmes enceintes.



### a. Spécificité alimentaire

#### 1. La gestion de l'augmentation de la masse corporelle

Une augmentation de la masse corporelle est recommandée par les médecins au cours de la grossesse. Cela traduit le bon développement du fœtus.

Ce gain de poids est nécessaire. Une femme enceinte qui ne prendrait pas suffisamment de poids risquerait d'affecter la santé de l'enfant. Également, une femme qui prendrait trop de poids supplémentaire pourrait causer des problèmes de santé au bébé.

Ce gain de masse corporelle ne correspond pas à une simple prise de poids. Voici un exemple de répartition d'un gain de masse supplémentaire lors d'une grossesse au cours de laquelle une femme a gagné 12,7 kg supplémentaire (source: *Gouvernement Canadien*):



### Augmentation de la masse corporelle

Bébé	3,4 kg	Utérus	1,1 kg
Placenta	0,7 kg	Seins	0,7 kg
Liquide amniotique	0,9 kg	Fluides maternels	1,4 kg
Réserves d'énergie	2,7 kg	Sang	1,8 kg

En ayant une alimentation saine et équilibrée et une activité physique et sportive modérée, ce gain de masse dû à la grossesse est généralement perdu ensuite.

En moyenne, les femmes enceintes peuvent gagner entre 11 et 12,5 kg supplémentaires de masse corporelle. Néanmoins, en se basant sur l'indice de masse corporelle (IMC), il est possible d'estimer une fourchette moyenne optimale de prise de poids au cours de la grossesse :

- 1: Si votre IMC est INFÉRIEUR à 20 : 12,5 - 18 kg.
- 2: Si votre IMC est COMPRIS entre 20 ET 26 : 11,5 - 16 kg.
- 3: Si votre IMC est COMPRIS entre 26 ET 29 : 7 - 11,5 kg.
- 4: Si votre IMC est SUPÉRIEUR à 30 : 6 - 10 kg.

L'IMC correspond à un rapport entre votre taille et votre masse corporelle, il se calcule de la manière suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} \times \text{Taille (m)}}$$

Il est très important que vous gardiez à l'esprit que plus que jamais, votre alimentation doit être de qualité, et en quantité suffisante. Le gain de poids inhérent à votre grossesse ne veut pas dire qu'il faille manger tout et n'importe quoi, quelles que soient les quantités. Bien au contraire.

Les principes alimentaires donnés dans ce livre sont tout à fait adaptés à une grossesse. Néanmoins, vous ne devez absolument pas être en phase de « perte de

masse grasse » lors d'une grossesse. Ce n'est pas à ce moment qu'il faut vouloir perdre de la masse grasse.

En revanche, si vous envisagez de faire un enfant et que vous êtes en surpoids, il est conseillé de perdre du poids avant de tomber enceinte.

En moyenne, **les besoins caloriques journaliers supplémentaires** d'une femme enceinte sont estimés à **100-150 kcal/jour au cours du premier trimestre et à 250-350 kcal/jour au cours des deuxième et troisième trimestres.**

Comme vous l'avez compris à la lecture de ce livre, et à la lecture du [chapitre 5](#) Direction en particulier, le nombre de calories à ingérer par jour est une indication. Le principal est que vous mangiez au moins 4 à 5 fois par jour, toutes les 2-3 heures environ.

## 2. Certaines habitudes alimentaires à éviter

Ces recommandations sont données par le Ministère de la santé dans sa politique d'améliorer les habitudes alimentaires des Français. Cela a été réalisé en partenariat avec différents organismes, notamment l'Agence Française de Sécurité et de Santé des Aliments (AFSSA). Certains spécialistes ne sont toutefois pas d'accord avec certaines prescriptions comme pour le soja. Voici néanmoins les habitudes à éviter pour une femme enceinte :

- Éviter de fumer.
- Éviter de boire de l'alcool.
- Éviter de boire plus de deux tasses de café par jour.
- Éviter de consommer des produits à base de soja pendant la grossesse et lors de l'allaitement.

## b. Activités physiques et sportives

En l'absence de contre-indications médicales (demandez à votre médecin), une activité physique et sportive régulière et modérée (30 min, 3 à 4 fois par semaine) est tout à fait bénéfique pour la femme enceinte et son bébé.

L'activité physique aide à maintenir une masse corporelle saine et à tonifier les muscles. De plus, cela permet de retrouver plus rapidement le poids pré-grossesse. La

marche et la natation sont de bons exemples d'activités qu'une femme enceinte devrait pratiquer. Il faut cependant éviter l'exercice intense lors du premier trimestre de grossesse, le fœtus étant à une étape critique de son développement.

## c. Complémentation

Lorsque vous êtes enceinte, votre corps a des besoins plus importants en termes de calories mais également en vitamines et minéraux. Et il n'est pas rare d'observer certaines carences chez les femmes enceintes.

Il est absolument recommandé de vous faire conseiller par votre médecin. Néanmoins, les apports supplémentaires conseillés le plus souvent sont l'acide folique (la vitamine B9), la vitamine D3 et des minéraux comme le fer, le zinc et le cuivre.

La supplémentation et les dosages doivent être personnalisés et sur les conseils de votre médecin.

### ➔ La vitamine B9 (acide folique)

L'acide folique permettrait de prévenir les accouchements prématurés (si sa consommation est commencée au moins un an avant la conception) et de diminuer les risques d'anomalies du développement du système nerveux du fœtus et les malformations (notamment les « becs de lièvre »).

### ➔ La vitamine D3

La carence en vitamine D est très fréquente en fin de grossesse. Ce déficit peut être la cause, chez l'enfant, de rachitisme et d'autres pathologies. Les médecins recommandent désormais souvent une supplémentation en vitamine D.

Selon les recommandations de l'AFSSA en 2001, le dosage journalier en vitamine D est recommandé à 5 µg (200 UI). Néanmoins, de nombreux scientifiques trouvent ses apports encore insuffisants.

## 6. Les besoins caloriques des enfants

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des apports journaliers moyens conseillés chez l'enfant et l'adolescent. Ces apports sont censés couvrir les besoins énergétiques journaliers et donc la DEJ.



### Apports caloriques journaliers moyens conseillés chez l'enfant et l'adolescent

<b>Enfant</b>	1-3 ans	1270	kcal
	4-6 ans	1610	
	7-9 ans	1880	
	10-12 ans (garçon)	2190	
	10-12 ans (fille)	1950	
<b>Adolescent</b>	13-15 ans	2480	
	16-19 ans	2870	
<b>Adolescente</b>	13-15 ans	2140	
	16-19 ans	2140	

Muni de ces chiffres, vous n'avez plus qu'à vous reporter à la Banque de menus [p. 130] pour choisir des menus correspondant aux besoins théoriques de chaque enfant.



### NOTE

Comme nous l'avons vu dans le Chapitre Évaluation p. 84, ces chiffres sont une estimation. Ils serviront de point de départ, à adapter si nécessaire. Comme pour l'adulte, il s'agit de tenir compte de l'évolution du poids.

Observez les fluctuations du poids de l'enfant sur une à deux semaines.

- Si le poids ne varie pas (ou très peu), c'est que le chiffre donné dans le tableau correspond aux besoins de votre enfant.

- Si le poids augmente, c'est un peu trop élevé, diminuez les apports de 150 kcal environ.

- Si le poids diminue, c'est trop peu, augmentez les apports de 150 kcal environ.

Par exemple, vous pouvez ajouter 150 kcal de crêpes (voir page 277). Les ajouts ou retrais de calories sont faciles à gérer grâce aux tableaux intitulés Possibilités d'utilisation des recettes évolutives se trouvant à la fin de chaque recette.

Si l'enfant continue à maigrir ou à grossir, malgré l'ajout ou le retrait de 150 kcal, il faudra passer au menu directement supérieur ou inférieur en termes caloriques.



## 7. L'alcool

L'alcool (alcool éthylique ou éthanol) de consommation est contenu principalement dans les boissons alcoolisées. Une molécule d'éthanol fournit environ 7 kcal d'énergie.

L'alcool n'est pas digéré par l'estomac, il passe plus ou moins rapidement dans l'intestin selon la présence d'autres aliments, puis dans le sang. L'alcool est principalement métabolisé au niveau du foie. Il est transformé en acétate qui sera brûlé dans le cycle de Krebs.

On parle de « calories vides » concernant l'alcool, car l'alcool n'est pas stocké, mais directement brûlé par l'organisme comme source d'énergie.

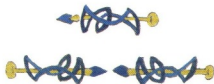
**C'est pour cela qu'il est plus difficile de perdre du poids si votre consommation d'alcool quotidienne n'est pas prise en compte dans votre bilan calorique. En effet, l'organisme brûlera les calories issues de l'alcool au détriment des graisses corporelles.**

Gardez également à l'esprit que de nombreuses boissons alcoolisées contiennent également des glucides en plus ou moins grande quantité.

La consommation journalière d'alcool conseillée par l'OMS est de 0 à 3 verres standard pour l'homme et de 0 à 2 verres standard pour la femme. Un verre standard correspond à un verre ballon de vin, 25 cl de bière, une dose de whisky (25 ml).

La consommation régulière d'alcool semble faciliter l'activation de la lipogenèse, c'est-à-dire le stockage en acides gras à partir des lipides et des glucides alimentaires, et elle peut entraîner une diminution de la sensibilité à l'insuline. Cela veut dire que l'insuline fera moins bien son travail, et que la glycémie sera plus élevée que la normale.

Enfin, la forte consommation d'alcool entraîne chez l'homme et la femme une dépendance, et aura des effets néfastes sur l'organisme (diverses maladies et cancers). **Une consommation modérée est vivement recommandée.**



## 8. Effets du régime sur le corps

Le changement en profondeur de l'alimentation en qualité et en quantité a des effets sur le corps (esthétiques), mais également sur l'organisme. Cette section va servir à rassembler une partie des informations sur les signes de changements, positifs ou négatifs, qui peuvent être observés.

Lors d'un régime de perte de masse grasse, l'objectif premier est la perte de masse adipeuse. Pour cela, il faut suivre un régime hypocalorique. Or ce régime va peu à peu devenir de plus en plus restrictif. Et la diminution d'apports alimentaires en quantités suffisantes pourrait créer des carences en vitamines et minéraux.

Les effets caractéristiques d'une carence en vitamines et minéraux sont la fatigue générale, les maux de tête, les troubles digestifs, les humeurs changeantes (nervosité), les crampes musculaires et la baisse des performances sportives. La peau peut également devenir plus terne, les cheveux et les ongles plus cassants.

Pour éviter cela, il est important de respecter les conseils donnés dans ce livre et de ne pas sauter les étapes. Une supplémentation en vitamines et minéraux pourra s'avérer utile lorsque le régime devient très restrictif et pauvre en calories.

La diminution de la masse adipeuse ne doit pas être trop rapide, car la peau plus ou moins détendue par ce surpoids a besoin de temps pour se remettre correctement en place. Des crèmes à application cutanée ainsi que la pratique du sport peuvent aider dans certains cas. Néanmoins, dans les cas extrêmes d'obésité, l'élasticité de la peau est perdue, et à la fin du régime, la peau est détendue. Seule une intervention chirurgicale peut permettre de supprimer le surplus de peau.

C'est également pour cette raison que lors d'une phase de construction musculaire, il est important que votre masse corporelle n'augmente pas trop rapidement. La prise de poids trop rapide peut provoquer chez certaines personnes des vergetures qui seront plus ou moins réversibles.





# Documentation

Références bibliographiques







- Agence française de sécurité sanitaire des aliments.** Risques et bénéfices des acides gras trans apportés par les aliments – Recommandations, avril 2005.
- Alain Ehrenberg** (1991), *Le culte de la performance*, Hachette Pluriel.
- Alain Ehrenberg** (1998), *La fatigue d'être soi*, Odile Jacob.
- Alexander Lowen** (1983), *La peur de vivre*, Epi.
- Bigard AX.** Apport en protéines et masse musculaire. *Sci Sports* 1996; 11 : 195-204.
- Bilsborough S, Mann N.** A review of issues of dietary protein intake in humans. *Int J Sport Nutr Exerc Met* 2006; 16 : 129-152.
- Black AE, Coward WA, Cole TJ, Prentice AM.** Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 574 doubly-labelled water measurements. *Eur J Clin Nutr* 1996; 50 (2): 72-92.
- Blom WAM, Lluch A, Stafleu A, Vinoy S, Holst JJ, Schaafsma G, Hendriks HFJ.** Effect of a high-protein breakfast on the postprandial ghrelin response. *Am J Clin Nutr* 2006; 83 : 211 – 220.
- Boirie Y.** Protéines « lentes », protéines « rapides ». *Nut Clin Met* 2004; 18 h 25-27.
- Boisseau N.** *Nutrition et bioénergétique du sportif: Bases fondamentales*. Eds. Masson 2005.
- Bouchard DR, Belanger M-H.** Métabolisme de repos par calorimétrie indirecte vs équations de prédiction chez des étudiants et étudiantes actifs physiquement. *Nutr Clin Met* 2005; 19 h 3-8.
- Edgar Morin** (2001), *La méthode tome 5, L'humanité de l'humanité*. Seuil.
- Erich Fromm** (1978), *Avoir ou être ?* Robert Laffont.
- Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller JC.** International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *Am J Clin Nutr* 2002; 76 (1): 5-56.  
<http://www.ajcn.org/cgi/reprint/76/1/5>
- Haff GG, Lehmkuhl MJ, McCoy LB, Stone MH.** Carbohydrate Supplementation and Resistance Training. *J Strength Cond Res* 2003; 17 (1): 187 – 196.
- Hannah Arendt** (1972). *La crise de la culture*. Gallimard.
- Pierre Karli** (1987). *L'homme agressif*. Odile Jacob.
- Jean-Claude Kaufmann** (2004). *L'invention de soi*. Hachette Pluriel.
- Françoise Kourilsky** (1995). *Du désir au plaisir de changer*. InterEditions.
- Kraemer WJ, Ratamess NA.** Hormonal Responses and Adaptations to Resistance Exercise and Training. *Sports Med* 2005; 35 (4): 339-361.



- Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. *Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression.* Am J Clin Nutr 2006; 83: 260 – 274.
- Kulik JR, Touchberry CD, Kawamori N, Blumert PA, Crum AJ, Haff GG. *Supplemental carbohydrate ingestion does not improve performance of high-intensity resistance exercise.* J Strength Cond Res 2008; 22: 1101 – 1107.
- La Nutrition. fr: <http://www.lanutrition.fr>
- Lemon PWR. *Beyond the Zone: Protein Needs of Active Individuals.* J Am Coll Nutr 2000; 19 (5): 513S – 521S.
- Lowery LM, L Devia. *Dietary protein safety and resistance exercise: what do we really know?* J Int Soc Sports Nutr 2009; 6 (3): 1-7.
- Max Stirner (1972). *L'unique et sa propriété.* L'Age d'Homme.
- Michel Onfray (1989). *Le ventre des philosophes.* Grasset.
- Michela Marzano (2007). *La philosophie du corps.* PUF.
- Millet G, Le Gallais D. *La préparation physique: Optimisation et limites de la performance sportive.* Eds. Masson 2007.
- Organisation mondiale de la santé – *Besoins énergétiques et besoins en protéines – Rapport d'une consultation conjointe d'experts (FAO/OMS/ONU)* — Genève 1985.
- Paul Schilder (1968). *L'image du corps.* Gallimard.
- Paul Watzlawick (1979). *Une logique de la communication.* Seuil.
- Paul Watzlawick (1980). *Le langage du changement.* Seuil.
- Paul Watzlawick (1991). *Les cheveux du baron de Münchhausen.* Seuil.
- Paul Watzlawick (1996). *L'invention de la réalité.* Seuil.
- Santé et Services Sociaux Québec:  
<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition>.
- Schaafsma G. *Criteria and significance of dietary protein sources in human. The protein digestibility-corrected amino acid score.* J Nutr 2000; 130 (7): 1865s-1867s.
- Serge Moscovici (1985). *L'âge des foules.* Complexe.
- Vieira de Sousa M, Simões HG, Oshiiwa M, Rogero MM, Tirapegui J. *Effects of acute carbohydrate supplementation during sessions of high-intensity intermittent exercise.* Eur J Appl Physiol 2007; 99: 57 – 63.





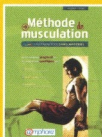
DESSIN DE RACHEL

Pour : Alais, Colas  
et Louna.

Olivier Lafay est l'auteur de plusieurs livres de pédagogie sportive devenus des best-sellers. Il est connu, en France et à l'étranger pour être le premier à avoir élaboré des ouvrages proposant une succession rigoureuse d'étapes permettant de parvenir progressivement à la réussite. Des centaines de milliers de femmes et d'hommes ont déjà pu transformer leur corps avec succès grâce à lui. Internet regorge de témoignages démontrant l'efficacité et le bien-fondé de ses méthodes.

→ La collection **MÉTHODE LAFAY**, désormais célèbre, constitue un ensemble ordonné de manière logique de principes, de règles, d'étapes, permettant de parvenir à son but en développant la motivation.

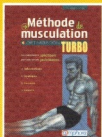
Pour la réalisation de cet ouvrage, afin de parfaire le fond et la forme de son projet, Olivier Lafay a sollicité les compétences de **Pierre Manolov** et **Isabelle Touaty**.



**MÉTHODE DE MUSCULATION**  
110 exercices sans matériel

224 pages en couleurs,  
150 illustrations

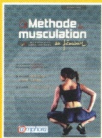
22.80 €



**OPTIMISATION TURBO**  
Les compléments  
spécifiques pour booster  
vos performances

48 pages en couleurs,  
130 illustrations

14.90 €



**MÉTHODE DE MUSCULATION**  
**AU FÉMININ**  
80 exercices sans matériel

176 pages en couleurs,  
130 illustrations

21.50 €





# Méthode <sup>de</sup> nutrition

PERTE DE GRAISSE \* BIEN-ÊTRE \* PERFORMANCE \* CONSTRUCTION MUSCULAIRE



Le premier ouvrage pédagogique consacré à l'alimentation



- Introspection : penser la diététique pour mieux redéfinir ses projets.
- Compréhension : maîtriser le processus méthodique.
- Organisation : mettre en place un environnement propice à la réussite.
- Évaluation : clarifier ses objectifs et déterminer son profil énergétique..
- Direction : organiser et gérer précisément son évolution.
- Inspiration : varier ses menus grâce à des recettes évolutives.
- Informations : acquérir progressivement les savoirs diététiques essentiels.

Méthode de nutrition peut être utilisé sans connaissances préalables. C'est un ouvrage essentiellement tourné vers l'action, capable d'orienter et encadrer le lecteur dans un même mouvement. Mais il sait également former et informer le lecteur afin de le rendre progressivement plus autonome.

Cette liberté, acquise grâce au savoir, vous l'obtiendrez au travers d'un cheminement effectué en douceur, avec aisance. Jamais il ne vous sera trop demandé. Simplicité d'accès et souplesse adaptative sont les maîtres mots de Méthode de nutrition.

Les conditions d'une application immédiate sont renforcées. En suivant la méthode, vos actions généreront des résultats rapides et motivants.



Que vous soyez homme ou femme, sportif ou sédentaire, vous pourrez modifier votre corps à volonté, en favorisant la santé et le bien-être.

[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)



@amphora