



Plan de nutrition



Jacques Picard

16 ans, homme, 175 cm, 80 kg, BMI 26,1



«Que la nourriture soit ton médicament et que le médicament soit ta nourriture.»

– Hippocrates

Le plan

Notre client a un problème de surpoids en partie à cause de son style de vie et en partie à cause de ses prédispositions inées. Il passe beaucoup de temps devant l'ordinateur et ce n'aide pas qu'il mange trop de fast-food et sucreries. Donc, pour notre client nous avons décidé utiliser le plan de nutrition hebdomadaire et de huit heures par jour. Cela signifie qu'il aura des repas préparé pour toute la journée chaque semaine et il aura manger pour 8h, son repas dernière sera à 16h et il ne mangera pas du reste de la journée.

Pour la habitude à manger sainement, nous avons inventer des alternatives sainte de ses fast-foods préférés. Nous allons preparer un plan d'activités pour qu'il ait du activités physique aussi. Il s'agit notamment du jogging, de l'objectif de 10 000 pas par jour, du pilates et du squash avec amis. Grâce à cela, il ne passera pas beaucoup de temps devant l'ordinateur et brûlera quelques calories.



Manger 8 heures

5 r pas



10 000 pas

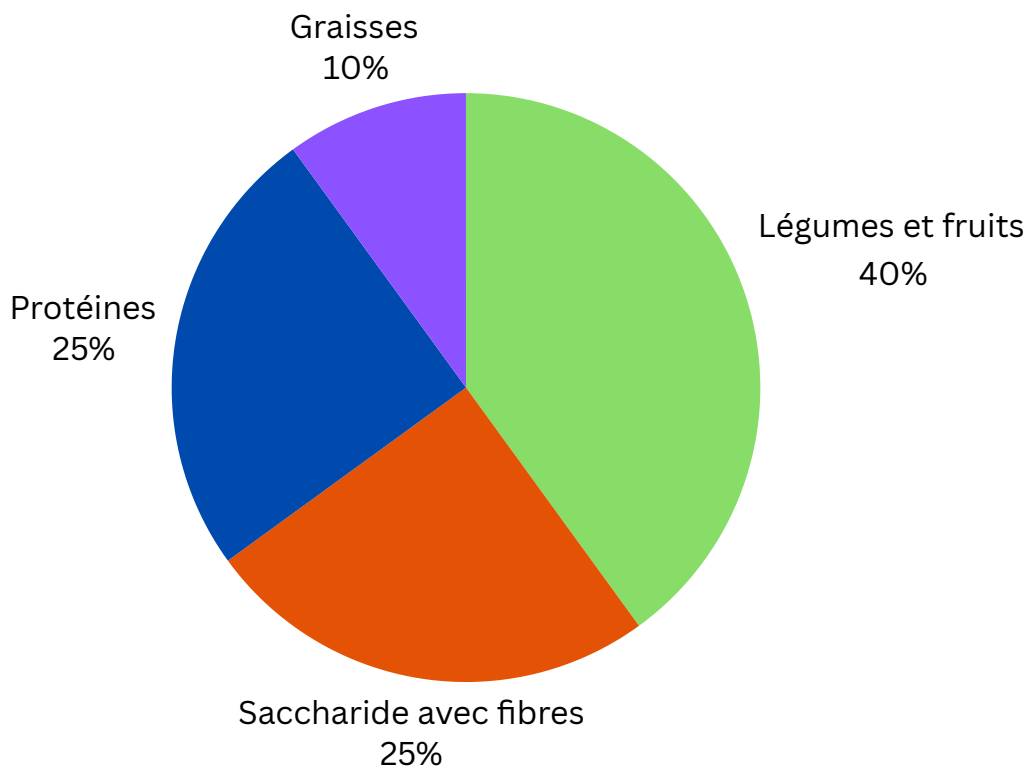
Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collations	Activités
LUN	Les oeufs brouillés	Quesadilla au thon	Pain complet avec du fromage et les légumes	Framboise-pêche smoothie avec graines de chia	Courir
MAR	Le porridge	Saumon rôti avec brocoli et riz	Salade hachée de style thaïlandais avec tofu Sriracha	Pudding protéiné	Detendre
MERC	Les oeufs	Le poke bowl au poulet	salade de framboises et d'épinards	Pommes (fruits frais)	Pilates
JEU	L'omelette	Le fromage frit	Poulet rôti avec brocoli et riz	Citrouille rôtie	Courir
VEN	Les crêpes au cottage	McNuggets saines	Le poke bowl au saumon	Salade de fruits frais	Detendre
SAM	le sandwich au oeuf et au bacon	Pizza riche en protéines	Salade satay au poulet	Frites de carottes	Pilates
DIM	bouillie d'avoine	la salade Big Mac	Burgers de crevettes et de saumon avec mayonnaise épicée	Pain de banane	Squash

“

« La seule façon de préserver ta santé est de manger ce que tu ne veux pas, de boire ce que tu n'aimes pas et de faire ce que tu préférerais ne pas faire. »

– Mark Twain





Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Dîner
8:00	10:00	12:00	16:00

Les petits-déjeuners

Le petit déjeuner est la base de la journée et s'il est bien préparé, il lui donnera beaucoup d'énergie le matin

Lundi, mercredi et jeudi il mangera les oeufs brouillés pour le petit-déjeuner. Les oeufs sont sains car ils contiennent beaucoup de protéines et presque pas de glucides.

Mardi et dimanche il mangera le porridge. Bouillie d'avoine sont saine car elles contiennent beaucoup de protéines et aussi beaucoup de fibres.



Les crêpes au cottage



Le sandwich au oeuf et au bacon

Les déjeuners

Les poissons sont l'un de meilleurs source de protein et ils sont faible en calories, donc ils sont nécessaires pour une diet saine. Le deuxieme protein plus utilisé est le poulet. Notre objectif principal est de remplacer la graisse de son corps par des muscles. il faut prendre avec vous l'énergie nécessaire pour ce faire. Nous essayons d'échanger les aliments courants avec une variante plus saine, par exemple notre recette de pizza riche en protéines dont la pâte est faite avec du yaourt grec.



Quesadilla au thon



Pizza riche en protéinés

Les dîners

Le dîner est plein de salades car il a besoin de fibres. Pour les dernières repas de la journée, notre client doit compléter tous les besoins de la journée afin de ne plus avoir faim. Nous échangeons ses aliments préférés contre une variété plus saine.



**Burgers de crevettes et de
salmon**



**Salade de framboises et
d'épinards**