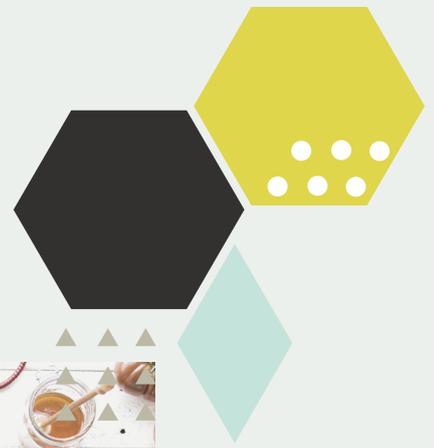




CHAPITRE 4

CREER UN PLAN ALIMENTAIRE

Comment créer un bon plan alimentaire ?



Nous passons aux choses sérieuses, la création d'un plan alimentaire. La base d'un plan alimentaire est de définir des horaires fixes pour les différents repas et de respecter ce plan.



Prenons un exemple d'une personne commençant le travail à 9h du matin. Son plan est très simple, à 7h du matin, il prendra son premier repas de la journée (fruits, flocon d'avoine etc...).



Ensuite à 10h30, la personne consommera une collation (amandes, noix de cajou etc...) pour éviter d'avoir des fringales vers 11h.



Le déjeuner est pris à 12h, une collation à 16h30 (chocolat noir à 70% cacao etc...) et enfin le dîner à 19h30.



Les repas sont composés des différents macronutriments (glucides, protéines, lipides) et de légumes. Il y a évidemment une répartition optimale dans votre assiette.



Cela se compose de 1/3 de protéine, 1/3 de glucide, 1/3 de légume et un peu de lipide dans votre assiette.



En fonction de vos agendas, le plan alimentaire pourra être différent sur les horaires mais les repas restent sains et équilibrés.



Si vous travaillez en entreprise, vous pouvez déjeuner au restaurant d'entreprise qui propose un large choix de repas.



REPAS SAIN & EQUILIBRE

Il sera possible de ramener vos plats maisons dans un tupperware.

Il est également possible d'acheter avec attention au supermarché, des aliments qui comporte tous les macronutriments.

Autre alternative prendre vos repas au restaurant, il est tout à fait possible de bien sélectionner ses aliments pour atteindre ses objectifs de perte de gras par exemple.