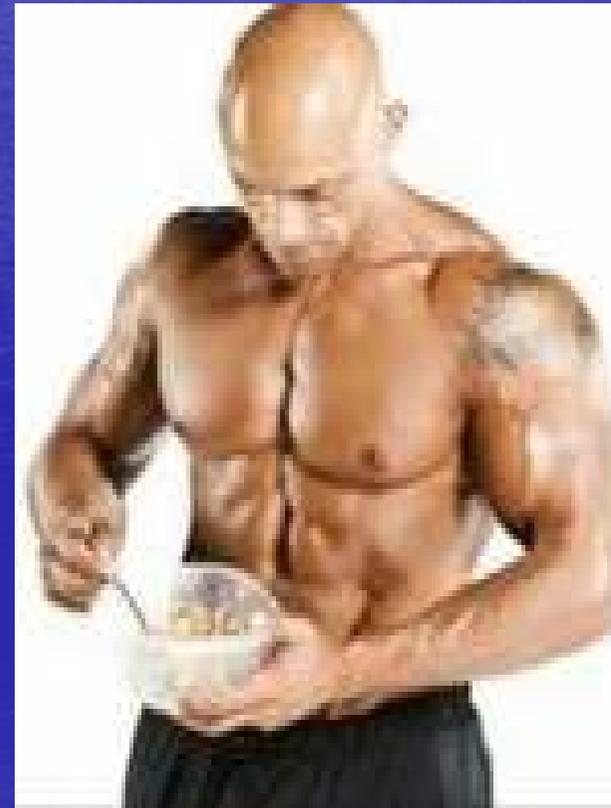


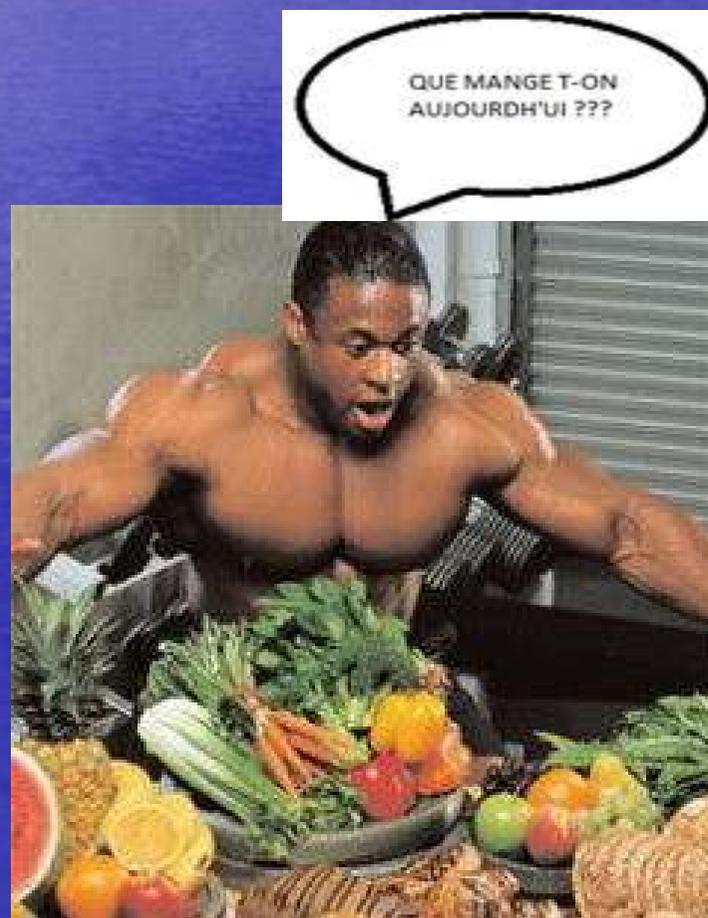
CHAPITRE 8

LA BONNE METHODE DE NUTRITION A APPLIQUER POUR PROGRESSER RAPIDEMENT EN MUSCULATION



**FICHE PRATIQUE
D'ENTRAÎNEMENT LES
CONSEILS DE BASE DE
LA NUTRITION EN
FONCTION DE
L'OBJECTIF**

Les 10 règles de base importantes de bases de la musculation à connaître en fonction de l'objectif



Lors de la pratique d'un sport, certaines règles seront sans conséquence d'autres plus dangereuses, notamment celles qui toucheront à l'hydratation.

1 Un sportif devra doubler ses portions de viande.

> Il est certes utile d'en consommer régulièrement, il sera une très bonne source de fer (dont les besoins seront élevés chez les sportifs).

Une alimentation riche en viande n'augmentera pas la masse musculaire, et n'améliorera pas les performances.

2 Il faudra manger beaucoup de sucre quand vous ferrez votre séance de musculation.

> Le sucre entre, bien sur, dans la ration du sportif. Attention aux excès, qui pourront déséquilibrer l'alimentation et pourront provoquer des hypoglycémies réactionnelles où des "passages à vide".

3 Pendant le sport, il faudra limiter les boissons pour ne pas avoir les jambes "coupées"

> Un apport hydrique insuffisant rendra au contraire une activité sportive difficile ,et, pénible, et pourra provoquer des troubles graves.

4 L'activité sportive augmentera le besoin de magnésium

> Le magnésium sera utilisé pour la contraction musculaire et, pour le métabolisme des glucides. Un sportif aura donc intérêt à privilégier des aliments à haute teneur en magnésium (Ex: légumes vert, céréales complètes ,fruits secs oléagineux, chocolat...),et certaines eaux minérales riches en magnésium (st Yore, Hépar, Badoit, Vittel, Contrex...).

5 On recommandera de prendre du bouillon de légumes après une épreuve sportive

> Ce sera une bonne façon de se réhydrater, tout en aidant l'organisme à reconstituer ses réserves minérales.

6 Le café où le thé permettrons d'améliorer vos performances sportives

> La caféine où la théine apporterons sois par le café où sois par le thé une stimulation de la vigilance tous en améliorant les réflexes. Mais, à forte dose (variable selon les individus). Au maximum vous pourrez boire 5 tasses de café où de café confondue. Il sera dangereux si vous buvez plus de 5 tasses de café où de thé confondue. Elle pourra provoquer des maux de tête, des nausées, des tachycardie...

7 Pour augmenter votre force et votre masse musculaire, il faudra consommer en plus de votre alimentation des compléments alimentaires à base de poudre à diluer avec de l'eau où du lait) où des gélules à consommer avec du liquide à avaler avec de l'eau où du lait).

> Les muscles se développeront grâce à l'activité physique. Avec une alimentation bien équilibrée, l'apport de protéines sera largement suffisant à apporter à vos muscles.

8 Il faudra consommer des fruits secs ils constitueront une excellente collation énergétique grâce aux sucres naturels aisément assimilables.

> Ils apporteront des minéraux très utiles pour l'activité musculaire (potassium et magnésium). Sans hésiter, on pourra les consommer régulièrement.

9 Un supplément de vitamines sera nécessaire pour la musculation

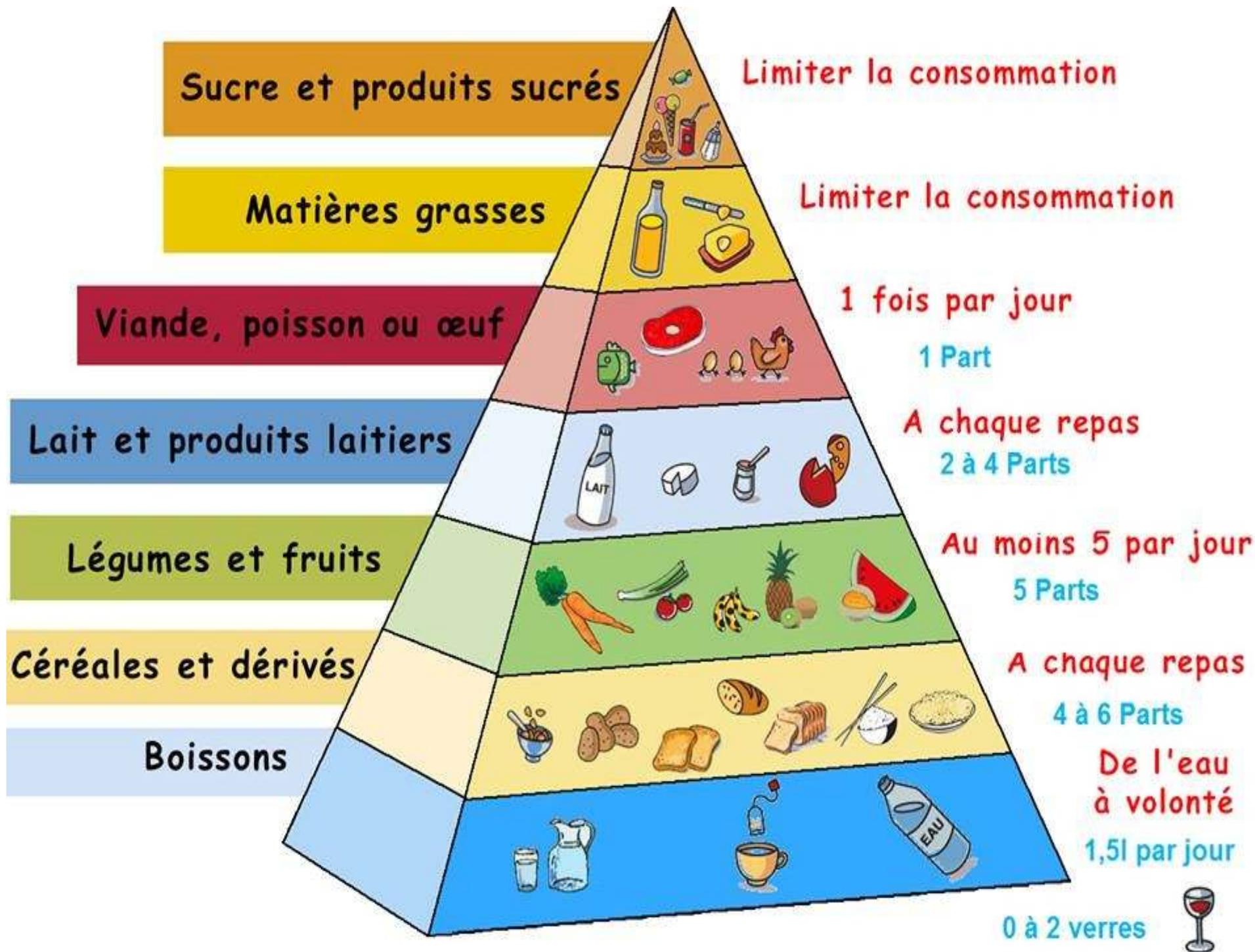
> Une alimentation bien équilibrée permettra de couvrir l'ensemble des besoins vitaminiques pour le sport. Dans certains cas particuliers, il sera utile de renforcer l'apport alimentaire par un complément médicamenteux (ex: Les compléments à base de vitamines)

10 Quand vous ferrez votre sport, il faudra boire au minimum 1,5L d'eau régulièrement avant, pendant et après votre séance de musculation.

> C'est une grave erreur si vous ne vous hydratez pas! Il faudra vous incitez à boire suffisamment. Quand vous vous dépenserez physiquement, la température du corps augmentera au fur et à mesure de votre séance. La transpiration sera un mécanisme de régulation très utile qui permettra d'éviter un "coup de chaud".



**Pyramides alimentaire
et pyramides des
principaux fruits à
consommer**







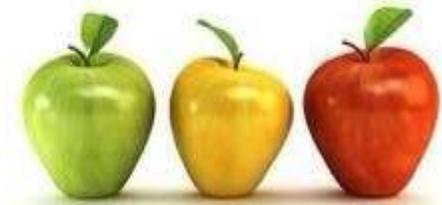
Les cerises
calment
les nerfs



Les raisins
aident à la
circulation du sang



Les pêches
sont riches en
potassium



Les pommes
fabriquent les
défenses naturelles



La pastèque
aide à contrôler le
rythme cardiaque



Les oranges
font une
belle peau



Les fraises
luttent contre le cancers
et le vieillissement



Les bananes
donnent de
l'énergie



L'ananas
brûle les graisses



Les myrtilles
protègent le cœur



Les kiwis
augmentent
la masse osseuse



La mangue
protège contre certains
cancers

A) L'ALIMENTATION DANS LA JOURNEE DU SPORTIF :

L'acquisition des grandes règles qui organisent " le bien boire et le bien manger " sera primordial

> le jeune sportif aura besoin de couvrir les besoins énergétiques pour sa croissance et ceux inclus par sa pratique sportive. Une bonne alimentation passera forcément par 4 moments clés dans la journée

> le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner. Structurés et variés, ces temps forts garantiront l'équilibre alimentaire et du bien-être du jeune sportif.

B) LE PETIT DEJEUNER, POUR COMMENCER LA JOURNEE AVEC ENERGIE :

> 1 laitage : il apportera des protéines nécessaires à la construction, à l'entretien et au renouvellement des muscles, ainsi que le calcium nécessaire au développement du squelette.

> 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits : il apportera de l'eau, des oligo-éléments, des fibres, des minéraux et des vitamines indispensables aux réactions vitales du corps.

> 1 sucre complexe : carburant des muscles, il contribuera aussi à la vigilance du cerveau.

C) LE DEJEUNER ET LE DINER, POUR RECONSTITUER LES RESERVES DE L'ORGANISME :

Le déjeuner et le dîner devront être équilibrés, avec de la viande ou du poisson accompagné de féculents et ou de légumes, des fruits et ou un laitage. Les aliments présentés après seront nécessaires à chaque repas en quantité variable selon l'activité physique et du poids du corps.

> 1 portion de viande ou de poisson ou un œuf : outre leurs protéines, le fer que ces aliments contiendront l'oxygène à apporter aux muscles.

> 1 grosse portion de légumes ou de crudités : riches en eau, en fibres alimentaires, vitamines et minéraux, participeront au bon fonctionnement de l'organisme.

> 1 sucre complexe

> 1 laitage

> 1 fruit frais

D) LE GOÛTER, POUR RECHARGER LES BATTERIES :

> 1 laitage

> 1 fruit frais et/ou 1 produit céréalier

chaque repas se prendra 3 heures avant toute pratique sportive, afin de laisser à votre organisme le temps de digestion. Le goûter sera essentiel et devra être pris 1 heure avant.

E) L'HYDRATATION: UN GESTE INCONTOURNABLE :

Boire - surtout de l'eau - sera physiologiquement indispensable. Tout au long de la journée, le jeune sportif devra se désaltérer par petites gorgées pour hydrater son corps, sans se fier à la sensation de soif qui sera un mauvais indicateur. Boire pendant l'activité physique sera aussi une garantie de performance (150 à 200ml toutes les 20 minutes pendant l'activité physique).

F) LES EQUIVALENCES ENTRE ALIMENTS :

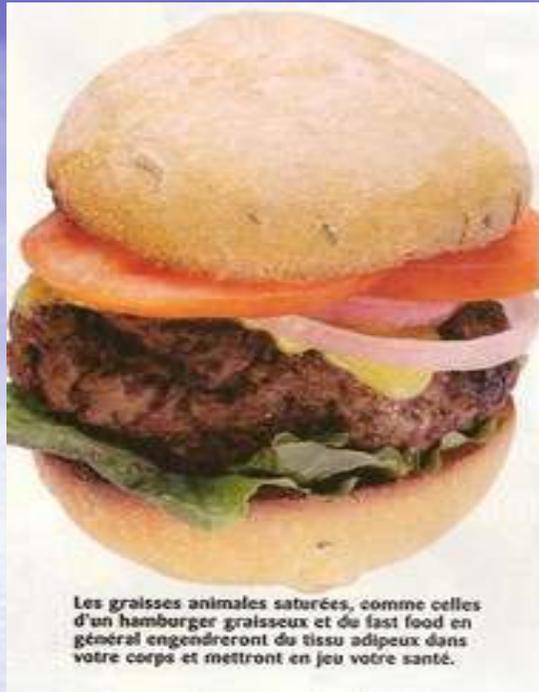
Pour que le jeune sportif adoptera une alimentation équilibrée, qui ne correspondra pas forcément aux goûts d'un enfant où d'un adolescent, il sera nécessaire de varier les aliments. Voici quelques équivalences:

- > Laitage : 1 bol de lait demi-écrémé correspondra à 1 yaourt nature, 125gr. de fromage blanc à 20% de MG, 2 " petit suisse ", modérément sucrés. Le laitage pourra se prendre sous la forme d'une boisson chaude.**
- > Fruit frais : 1 pomme, 3 kiwis, 1/4 ananas, 15 grains de raisin, 250gr. de fraise, 4 à 5 abricots.**
- > Sucre complexe : pain, pâtes, riz, légumes secs, céréales (peu riches en matières grasses et en sucre)**
- > Viande, poisson, œufs : 100gr de viande équivalent à 100gr de poisson où 2 œufs. Il sera préférable d'opter pour des viandes et des poissons peu riches en matières grasses comme le rumsteck le faux filet l'escalope de dinde où le blanc de poulet la sole la raie le cabillaud.**

G) QUELQUES CONSEILS PRATIQUES IMPORTANTS A CONNAITRES :

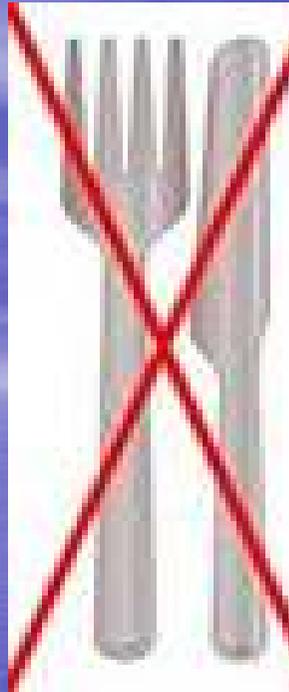
- Boire du réveil au coucher par des petites gorgées sans se fier à la sensation de soif qui sera un très mauvais indicateurs**
- Ne jamais sauter de repas pour ne pas manquer d'énergie dans la journée**
- Savoir consacrer du temps aux repas en mastiquant bien les aliments,**
- Faire des sessions de cardio training de 30 à 50 minutes en période de sèche pour éliminer de la graisse et des exercices pour les abdominaux pour éliminer les graisses et soigner vos postures**
- Ne pas oublier d'avoir une alimentation saine et variée en limitant simplement la consommation d'aliments riches en graisses et en sucre. Vous pourrez vous accorder de temps en temps des aliments riches en graisses (Ex: hamburgers, aliments à la friture...).**

Synthèse en images
des 17 règles de bases
importantes de bases
de la nutrition à
connaitre en fonction
de l'objectif

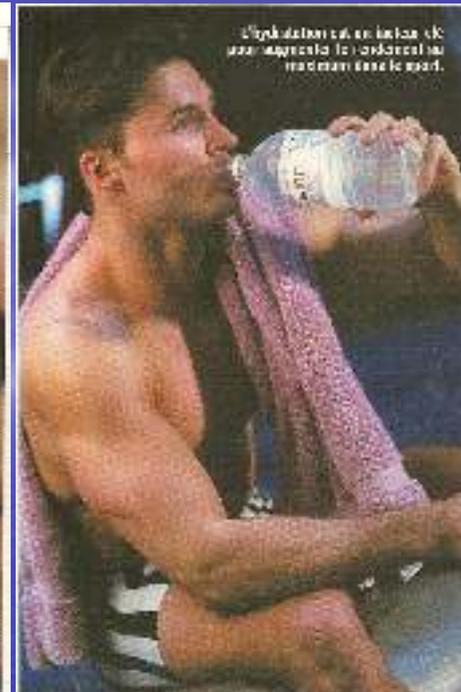
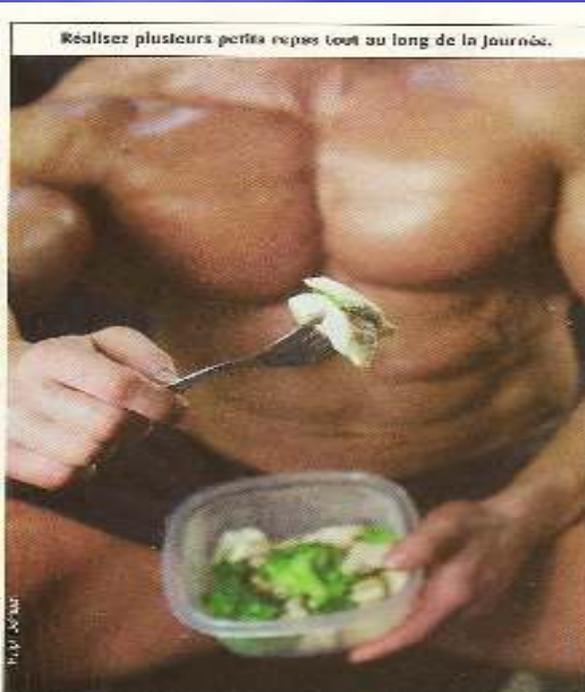


Les graisses animales saturées, comme celles d'un hamburger gras et du fast food en général engendreront du tissu adipeux dans votre corps et mettront en jeu votre santé.

Règle 6 Evitez de consommer régulièrement des graisses saturées en période de sèche



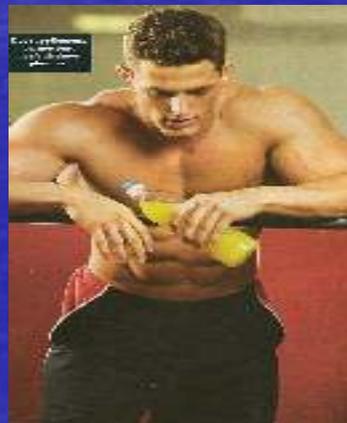
Règle 7 Ne sautez pas un repas fractionnez si possible plusieurs repas tous au long de la journée pour alimenter vos muscles



Règle 8 Hydratez vous régulièrement boire 1,5 à 2L au minimum par jours tous liquides confondus (Ex: eau, lait)



Règle 9 Achetez des compléments alimentaires en + de votre alimentation pour vos muscles



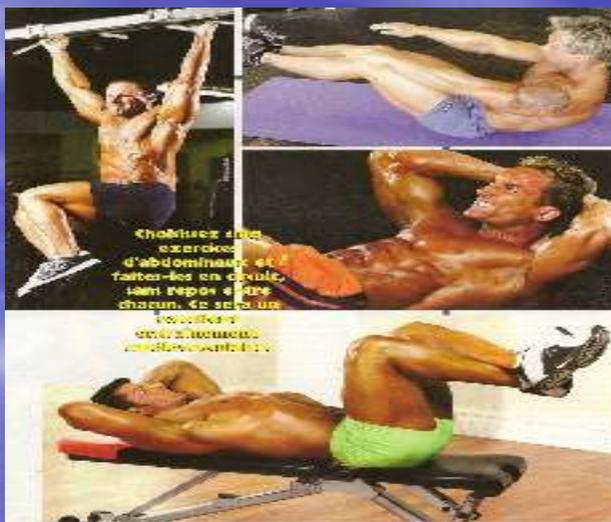
Règle 10 Utilisez un booster avant votre entrainement de musculation



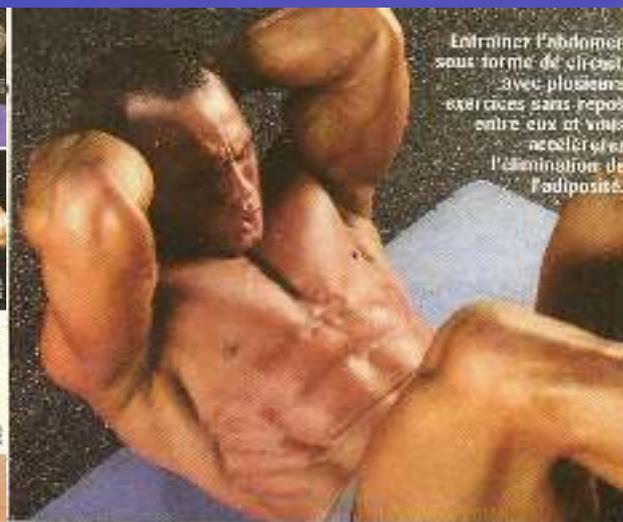
Règle 11 Buvez un à trois shaker par jours pour alimenter vos muscles et limiter l'effet catabolique



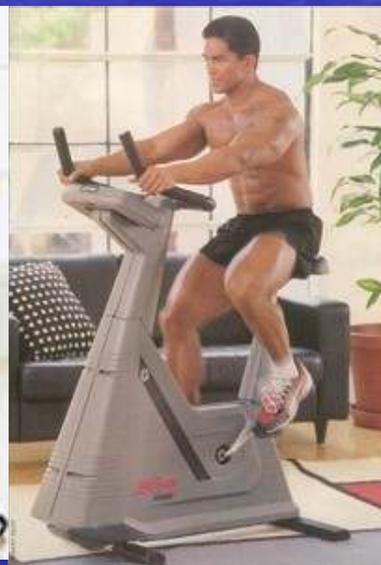
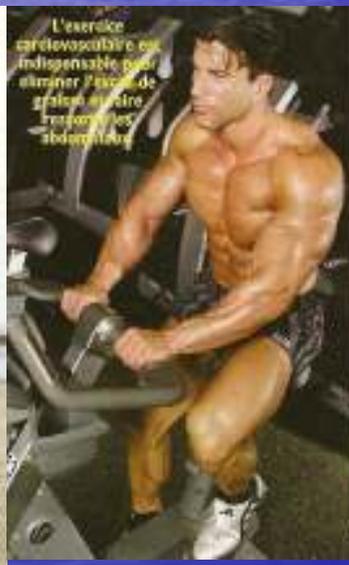
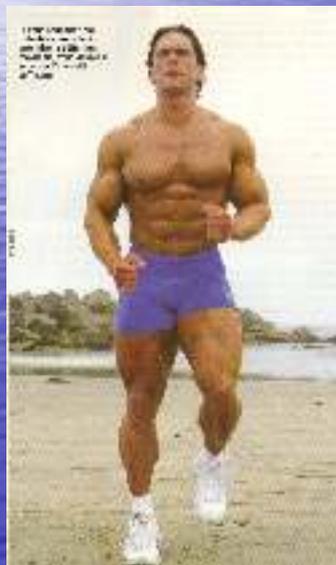
Règle 12 Prenez un repas avant de vous entraînez de préférence des sucres lents



Règle 13 En période de sèche travaillez vos abdominaux régulièrement en circuits training pour éliminez un maximum de graisses accumulés



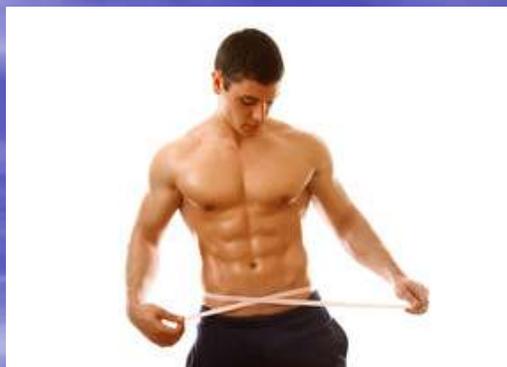
Entraîner l'abdomen sous forme de circuit, avec plusieurs exercices sans repos entre eux et vous accélérez et l'élimination de l'adiposité.



Règle 14 En période de sèche incorporez des sessions régulières de 20 à 60 minutes de cardio training normales où en intervalles training pour éliminez un maximum de graisses accumulés. Une session de 10 à 30 minutes pour entretenir votre système cardio vasculaire en bonne santé. En cas de période de masse musculaire évitez trop de sessions de cardio pouvant détruire la masse musculaire accumulée



Règle 15 Prendre régulièrement vos mensurations et votre poids pour constater les progrès accumulés en fonction de l'objectif à atteindre



Règle 15 Prendre régulièrement vos mensurations et votre poids pour constater les progrès accumulés en fonction de l'objectif à atteindre



Règle 16 Prendre régulièrement des photos où des vidéos pour constater vos progrès accumulés en fonction de votre objectif fixé



Règle 17 Préparez vous correctement avant un concours de culturisme

Tableaux du nombres de calories des aliments pour la planification des repas pour connaitre le nombre de calories ainsi que sa composition des aliments des différents repas que vous choisirez

Ce tableaux de calories représentera les différents aliments les plus utilisés pour la musculation et le culturisme (bodybuilding). Celui-ci permettra de connaitre le nombre de calories ainsi que ça composition des différents aliments que vous choisirez pour vos repas.

Dans les diapos N° 17 à N° 21 de ce diaporama, vous trouverez une banque par ordre alphabétique des 500 aliments et liquides les plus utilisés pour la musculation et le culturisme. Ce tableau représentera en grammes le nombre de protides, de glucides et de lipides exprimé pour 100 grammes d'aliments. Enfin celle-ci représentera la composition des aliments organiques et minéraux à utiliser pour planifier le nombres de calories en fonction de votre objectif recherché et pour l'atteindre le + vite.

Nom (g/100g)	Calories	Protides	Glucides	Lipides	LARPE	110	18,3	0	4
CARRELET (POISSON)	65	15	0,5	0,6					
AIL	149	6,4	33	0,5	CASSIS	54	1	12	0
AIL EN POWDRE	332,3	16,8	72,7	0,8	CAVIAR	330	30	7,5	20
AIL (1 GOUSSE)	4,5	0	1	0	CELERI FEUILLE	21	1,3	3,5	0
AMANDES BLANCHIES SÉCHÉES	586	20,4	18,5	52,5	CELERI RACINE	44	2	8,5	0
AMANDES SÉCHÉES	589	20	20,4	52	CELERI RACINE (1)	17,6	0,8	3,4	0,08
ANETH FRAÎCHE	43	3,5	7	1	CEREALES CROPSY FRUIT	545	8,6	56,8	21,4
ANETH SÉCHÉE	253	20	55,8	4,4	CEREALES CROPSY FRUIT (1 BOL)	163,5	2,58	17,04	6,42
ARÔME DE VANILLE	56	0	14,4	0	CEREALES NATURE	489	12	65	22
ARÔME DE VANILLE (ALCOOLISÉ)	237	0	2,4	0	CEREALES NATURE (1 BOL)	146,7	3,6	19,5	6,6
ASPERGES	28	2,4	4	0,3	CERFEUIL	236,6	23	49	3,9
ASPERGES (1)	5,6	0,48	0,8	0,06	CERISES	68	1	15	0,4
AUBERGINE	29	1,3	5,5	0	CERVELLE D'AGNEAU POELEE	228	14,4	0	18,9
AUBERGINE (1)	72,5	3,25	13,75	0,5	CHAIR A SAUCISSE	421	15	1	38
AVOCAT	208	1,8	7,5	19	CHAMPAGNE	60	0	8,6	0
AVOCAT (1)	520	4,5	18,75	47,5	CHAMPIGNONS	28	2	4,5	0,3
BACON	270	17	0	22	CHARLOTTE (GATEAU)	306	5,7	34	8,3
BACON (TRANCHE)	54	3,4	0,04	4,4	CHATAIGNE FRAICHE	200	4	42	3
BAGUETTE	637,5	17,5	137,5	2	CHEVAL ROTI	142	23,9	0	5
BANANE	100	1,3	22,7	0,5	CHOCAPIC	375	7,3	75,8	4,8
BANANE SECHEE	292	4	66	1	CHOCAPIC (1 BOL)	112,5	2,19	22,74	1,44
BANANE (1)	100	1,3	22,7	0,5	CHOCOLAT A CROQUER	500	7	64	24
BAR. LOUP	98	20	0	2	CHOCOLAT AU LAIT	550	6	55	34
BASILIC FRAIS	27	2,5	4,3	0,6	CHOCOLAT EN POWDRE	400	5	86	4
BASILIC (FINES HERBES)	251	14,4	61	4	CHOU-FLEUR	30	2,4	4,5	0
BETASELEN	0	0	0	0	CHOU CRU	27	1,4	5	0
BETTERAVE ROUGE	41	1,5	8,5	0	CHOU CUIT	41	1,5	8	0,4
BEURRE	741	0,8	0	82	CHOUCROUTÉ	27	1,3	4,8	0,3
BEURRE (1 NOIX)	74	0,08	0	8	CHOUX DE BRUXELLES	55	4,3	8	0,6
BIERE BLONDE	146	1,07	13	0	CHROME 400MCG PICOLINATE	0	0	0	0
BIERE BLONDE (33 CL)	146	1,07	13	0	CIBOULETTE CRUE	30	3,3	4,4	0,7
BIERE ORDINAIRE	33	0,4	3,5	0	CIBOULETTE LYOPHILISÉE	311	21	64,3	3,5
BIFTECK BOEUF	174	25	0,5	8	CITRON JAUNE	34	0,7	6,5	0,5
BIFTECK CHEVAL	123	23	1	3	CITRON JAUNE (1)	36,72	0,76	7,02	0,54
BIG MAC MAC DONALD	559	25	42,6	32,5	CITRON VERT	31	0,5	7	0
BIGORNEAU	101	20	0	2,3	CITROUILLE	31	1,3	6	0
BISCOTTE	411	11	76	7	CLOUS DE GIROFLE	322,7	6	61	20
BISCOTTE (1)	36,58	0,99	6,76	0,62	COCA-COLA	45	0	10,7	0
BISCUIT SABLE	457	5,5	75	15	COCA-COLA (1 CANETTE 33 CL)	147,87	0	35,16	0
BLANC D'OEUF	49	11	0,8	0	COEUR DE BOEUF	140	22	0,3	5,8
BLANC D'OEUF FRAIS, CRU	50	10,5	1	0	COING	58	0,4	14	0
BLANC D'OEUF (1)	21,76	4,88	0,36	0,09	COLIN (MERLU)	91	17	0	2,5
BLANC DE POULET	142	26	0,5	4	CONCOMBRE	12	0,7	2	0
BOUDIN BLANC	330	15	45	10	CONCOMBRE (1)	36,12	2,11	6,62	0,3
BOUDIN NOIR	439	24	3	34	CONE GLACE CRÈME	377	10	77,9	2,4
BOUILLON DE VOLAILLE	307	9,6	65,6	7,5	CONFITURE	270	1	66	0
BROCHET	93	21	0	1	CONFITURE (1 CUIL.A SOUPE)	95,31	0,35	23,3	0,07
BUNDY CAP'TAIN CROCO	391	10	64	10,6	CONGRE (POISSON)	110	20	0	3
CABILLAUD	74	16	0	1					
CACAHUETTES	576	23	22	44					
CAFE FILTRE	4,3	0	0,74	0,01					
CAFE FILTRE (1 TASSE)	4,3	0	0,74	0,01					
CAFE NESCAFE	4	0	0,8	0					
CAFE NESCAFE (1 TASSE)	4	0	0,8	0					
CAILLE	115	24	0,5	1,5					
CAKE	413	6,4	54,8	18,7					
CALMAR FRIT	167	15	6,62	8,36					
CALMAR NATURE	92	16,5	2,6	1,7					
CAMEMBERT (PORTION 50 G)	149,5	8,75	0,9	12,35					
CAMENBERT	299	17,5	1,8	24,7					
CANARD ROTI	196	23,5	0	11					
CANNELLE	261,3	3,9	79,8	3					
CÂPRES EN BOÎTE	23	2,4	4,9	0,9					
CARDAMOME	311,3	10,8	68,5	6,7					
CARENCYL	0	0	0	0					
CAROTTE	40	1	8,5	0					
CAROTTE (1)	28,8	0,79	6,12	0,14					

CONTREXEVILLE	0	0	0	0	FEUILLES DE LAURIER (ÉMIETÉES)	313,5	7,6	75	8,4
COQUILLE ST-JACQUES	92	15	3,4	0,4	FEVE SECHE	345	23	60	1,5
CORN FLAKES	368	11	76	2,3	FIGUES	84	0,8	19	0,4
CORN FLAKES (1 BOL)	110,4	3,3	22,8	0,69	FIGUES SECHES	257	4,3	62	1
CORNICHON	13	0,7	2,3	0	FILET DE BOEUF	143	24	0,5	5
COTE D'AGNEAU	242	20	0	18	FLETAN	125	22,5	0	5
COTE DE BOEUF ROTIE	199	23	0	11,9	FLOCONS D'AVOINE	371	13,5	67	5,5
COTELETTE DE PORC	319	21,7	0	25,8	FOIE DE VEAU	138	18,5	2,4	6
COURGETTES	33	1,3	6,5	0	FOIE GRAS	477	13	5	45
COUSCOUS	120	3,5	22	2	FRAISE (1)	4,44	0,08	0,9	0,06
CRABE (CHAIR)	108	18,5	0,5	3,5	FRAISES	37	0,7	7,5	0,5
CREME CHANTILLY	316	2,3	3	32,7	FRAISES (1 PORTION)	55,5	1,05	11,25	0,75
CREME D'ASPERGES (SOUPE)	178	4,5	21,5	8	FRAMBOISE	43	1	8,5	0,5
CREME FRAICHE	282	3,5	4	28	FRITES	318	4,4	36,3	17
CRESSON	21	1,7	2,9	0,3	FROMAGE GOUDA	347	24	2	26,4
CREVETTE (1)	6,3	1,14	0,03	0,18	FROMAGE BLANC OMG	56	9	4,5	0
CREVETTES	105	19	0,5	3	FROMAGE BLANC 20MG	113	9	8	5
CROISSANT	348	7	48	15	FROMAGE BRIE	271	17	3,5	21
CUISSE POULET ROTI	169	22	0	9	FROMAGE CANTAL	385	23	5,8	30
CUISSE POULET ROTI (1)	253,5	33	0	13,5	FROMAGE CHEDDAR	395	24	1,5	31,9
CUISSES DE GRENOUILLE	69	16,4	0	0,3	FROMAGE DE CHEVRE	320	20	15	20
CUMIN	333	19,8	49,9	14,6	FROMAGE DE CHEVRE (DE 50G)	160	10	7,5	10
CURRY	325	12,7	58	13,8	FROMAGE DE MOZZARELLA	271	18,5	2	20,9
DAIQUIRI	185	0	7	0,06	FROMAGE MUNSTER	320	21	5	24
DATTES	315	2	75	0,6	FRUITS AU SIROP	103	0,5	25	0
DORADE	91	16	0	3	FRUITS SECS MELANGE	335	2,4	78	1,5
ECHALOTE	75	1,3	17	0	GALANTINE	248	43	1	8
ECHALOTES	72	2,5	16,8	0	GERME DE BLE	387	29	48,5	8,5
ECHALOTES LYOPHILISÉES	348	12,3	80,7	0,5	GIGOT DE MOUTON ROTI	214	22	0	14
ECLAIR (GATEAU)	239	6	23	13,6	GIN	255	0	0	0
ECREVISSE	64	14	1	0,4	GIN AND TONIC	171	0	0	0
ENDIVE (1)	48	3	8	0,4	GINGEMBRE	347	9	70,8	5,9
ENDIVES	24	1,5	4	0	GLACE A LA VANILLE	186	4	20	10
EPAULE D'AGNEAU ROTIE	168	21	0	9	GLACE A LA VANILLE (1 BOULE)	111,6	2,4	12	6
EPHYNAL ROCHE	0	0	0	0	GLACE AU CHOCOLAT	200	4	21	11
EPINARD	27	2,3	4	0	GLACE AU CHOCOLAT (1 BOULE)	120	2,4	12,6	6,6
ESCALOPE DE DINDE	116	20	0	4	GLACE AU CITRON	125	0,4	31	0
ESCALOPE DE VEAU	139	22	0	5,6	GLACE AU CITRON (1 BOULE)	75	0,24	18,6	0,06
ESCARGOT	75	15	2	0,8	GOUJON	68	12	0	1,5
ESPADON	132	21,6	0	4,5	GOYAVE	53	0,7	11	0,6
ESTRAGON	295,5	22,8	50	7	GRAINES D'ANIS	337,3	17,6	50	15,9
ESTURGEON	115	17,6	0	4,5	GRAINES DE CORIANDRE	297,5	12,4	55	17,8
EVIAN	0	0	0	0	GRAINES DE CUMIN	374,5	17,8	44	22,3
EXTRAIT DE VANILLE	288	0	12,7	0	GRAINES DE FENOUIL	344,9	15,8	52,3	14,9
FAISAN	108	22	0,5	2	GRAINES DE PAVOTS	533	18	23,7	44,7
FARINE DE BLE	384	8,9	85	0,9	GROSEILLES	46	1	9,5	0,4
FAUX-FILET	148	22	0,5	6,5	GRUYERE	430	30,6	0,3	33,6
FENOUIL	21	1,9	2,8	0	HADDOCK	101	23	0	1
FENOUIL (1)	84	7,6	11	0,8	HADDOCK FUME	95	21,5	0	1
FEUILLE DE CORIANDRE SÉCHÉE	278,9	21,9	52	4,8	HARENG	212	19	0	15

HARENG FUME	215	22	0	14	LAIT ENTIER LIQUIDE	63	3,4	4,9	3,4
HARICOTS BLANCS	128	8	23	0,5	LAITUE	17	1,3	2,6	0
HARICOTS ROUGES	328	22,8	58	1,5	LAITUE (1 PORTION)	5	0,39	0,78	0,03
HARICOTS SECS	337	21	60	1,5	LANGOUSTE	98	17	0,5	2
HARICOTS VERTS	35	2,3	6	0	LANGUE DE BOEUF	229	18,8	0,4	17
HARICOTS VERTS (1 PORTION)	29,75	1,96	5	0,17	LAPIN CHASSEUR	139	28	0	3
HOMARD	94	18	1	2	LAPIN CUIT EN CIVET	139	28	0	7
HUILE DE GERME DE BLE (1 C.A SOUPE)	122	0	0	13,6	LAROSCORBINE EFFERVESCENTE	0	0	0	0
HUILE D'OLIVE	121	0	0	13,5	LENTILLES CUITES	115	8,9	20	0,4
HUILE D'OLIVE (1 C. A SOUPE)	121	0	0	13,5	LENTILLES (PESÉES CRUES)	330	23	56	1,5
HUILE DE COLZA	122	0	0	13,6	LEVURE DE BIÈRE	381	49	32	6,3
HUILE DE COLZA (1 CUIL. A SOUPE)	122	0	0	13,6	LIEU	85	19	0	1
HUILE DE GERME DE BLE	122	0	0	13,6	LIEVRE	98	22	0	1
HUILE DE NOIX	122	0	0	13,6	LIMANDE	76	16,5	0	1
HUILE DE NOIX (1 CUIL. A SOUPE)	122	0	0	13,6	LIQUEUR	574	0	78	0
HUILE DE SOJA	122	0	0	13,6	LOTTE	86	18	0	1,5
HUILE DE SOJA (1 CUIL. A SOUPE)	122	0	0	13,6	MACARONIS CUIITS	140	5	29	0,4
HUILE DE TOURNESOL	122	0	0	13,6	MACARONIS (PESES CRUS)	361	13	75	1
HUILE DE TOURNESOL (1 C. A SOUPE)	122	0	0	13,6	MACIS	475,4	6,7	50,5	32,4
HUITRES	73	9	4,5	2	MAIS (GRAINS)	360	9,4	74	4,3
HUITRES (12)	100,38	12,38	6,19	2,89	MANDARINE	41	0,5	9,4	0
INSTANT MASS SPORT SYSTEME	372	31,4	60	0,4	MANGUE	64	0,4	15	0
JAMBON DE DINDE	123	20	0,3	4,8	MAQUEREAU A LA POELE	224	20	0	16
JAMBON MAIGRE	112	21	0,5	2,9	MAQUEREAU EN BOITE	151	22	0	7
JAMBON MAIGRE (1 TRANCHE)	56	10,5	0,25	1,45	MAQUEREAU (FILETS)	184	19	0	12
JAMBON ORDINAIRE	170	18,5	1,5	10	MARGARINE DURE	34	0,04	0,04	3,8
JAMBON ORDINAIRE (1 TRANCHE)	85	9,25	0,75	5	MARGARINE EN BOITE	34	0	0	3,8
JAUNE D'OEUF	358	16,8	1,8	30,9	MARGARINE TARTINABLE	34	0,04	0,02	3,8
JAUNE D'OEUF (1)	59,12	2,67	0,05	5,34	MARJOLAINE SÉCHÉE	271,5	12,7	60,6	7
JUS D'ANANAS	57	0,3	13,8	0	MARRONS GRILLÉS	362	7,4	72	5
JUS D'ORANGE	51	0	12,8	0	MARTINI	156	0	0,8	0
JUS D'ORANGE (1 VERRE)	127,5	0	32	0	MAYONNAISE	99	0,15	0,37	11
JUS DE CAROTTE	41	0,9	9,6	0	MELON	37	0,8	8,4	0
JUS DE CITRON	5	0,06	1,3	0	MERLAN FILET NATURE	90	18	0	2
JUS DE CITRON (1)	15,67	0,19	4,07	0	MERLAN FRIT	134	20	0	6
JUS DE LEGUME COCKTAIL	19,5	0,6	4,6	0	MIEL	312	0,4	77	0
JUS DE PAMPLEMOUSSE	39	0,5	9,3	0	MILK & EGG PROTEIN 55	369	50,7	40,3	0,6
JUS DE POMME	49	0	12	0	MILK & EGG PROTEIN 90	361	86,5	1,8	0,9
JUS DE RAISIN	66	0,6	16	0	MILO	399	6,6	86,3	3
JUS DE TOMATE	20	1	4,4	0,04	MORTADELLE	263	18	0,5	21
JUVAMINE FIZZ	0	0	0	0	MOULES NATURE	76	12	2,5	2
KAKI	81	0,8	19	0	MOULES PRÉPARÉES	146	20	6	4
KETCHUP	102	0,4	25	0	MOUTARDE	105	5,9	5,3	6,7
KIWI	46	0,7	11	0,3	MUESLI FRUITS	371	8	60	11
KIWI (1)	34,5	0,52	8,25	0,23	MURES	57	0,6	12,8	0,4
LAIT DE SOJA	49	4	3	2,3	MYRTILLES	80	1	15,5	0,5
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	43	2,8	4,5	1,5	NAVET	31	1	7	0
LAIT ÉCRÉMÉ LIQUIDE	35	3,4	4,9	0	NECTARINE	59	1	13	0,4
LAIT ÉCRÉMÉ POUDRE	358	35	52	0,7	NOISETTE	566	14	15	50
LAIT ÉCRÉMÉ POUDRE (1c.SOUPE)	48,33	4,73	7,02	0,09	NOIX DE COCO	362	4	10	34

NOIX DE MUSCADE	524,7	5,8	49,3	36,3	PETIT SUISSE (1 DE 60 G)	114,6	6	2,4	9
OEUF	149	12,5	1	10	PETITS POIS	90	6,5	15	0,5
OEUF AU PLAT	199	13,5	1,4	15	PETITS POIS (1 PORTION)	72	5	12	0,4
OEUF AU PLAT (1 OEUF)	92	6,4	0,6	7	PIEUVRE. POUPLE	84	14,7	1,8	2
OEUF BROUILLÉ	166	11	2	12	PIMENT EN POWDRE	314	12,3	54,7	16,8
OEUF DUR	155	12,6	1	10,6	PISSENLIT	48	2,7	8	0,6
OEUF DUR (1)	85,25	6,93	0,55	5,83	PIZZA CALZONE	269	13	38	9
OEUF POCHÉ	149	12,4	1	10	PIZZA JAMBON-FROMAGE	254	9,5	36	8
OEUF (1)	65,6	5,5	0,5	4,4	POIRE	53	0,5	12	0,3
OIGNON	43	1,4	9	0	POIREAU	41	2	7,5	0,3
OIGNON EN POWDRE	346,7	10	80,7	1	POIRES AU SIROP LEGER	72	0,3	16	0,3
OIGNON (1)	47,3	1,54	9,9	0,22	POIRES AU SIROP SUCRÉE	108	0,3	26	0,3
OLIGONATAL GROSSESSE	0	0	0	0	POIS CHICHE	364	18	61	6
OLIGOPHANERES	0	0	0	0	POIVRE	6	0	1,3	0,07
OLIVE VERTE	193	0,7	18	7	POIVRE BLANC	296	10,4	68,6	2
OLIVE VERTE (1)	8,11	0,03	0,76	0,29	POIVRE DE JAMAÏQUE	262,6	6	72	8,7
OMELETTE	152	10,3	1	11,4	POIVRE NOIR	255	10,9	64,8	3,3
OMELETTE (1 OEUF)	95	6,44	0,63	7,06	POIVRE ROUGE (OU DE CAYENNE)	318	12	56,6	17,3
ONGLET	182	24	0,5	9	POIVRON	22	1	4	0
ORANGE	50	1	11	0	POMME	58	0	13,5	0,4
ORANGE (1)	87,5	1,75	19,25	0,35	POMME DE TERRE	65	2	14	0
ORIGAN	305,9	11	64,4	10,3	POMME DE TERRE (1 DE 150 G)	97,5	3	21	0,15
OSEILLE	25	2,7	2,5	0,5	POMME (1)	116	0,4	27	0,8
PAIN AU RAISIN	262	6,5	52	3	POP CORN (MAIS)	360	4,5	80	1
PAIN BLANC	255	7	55	0,8	PORE (1)	94,66	0,89	21,43	0,54
PAIN COMPLET	240	8	50	0,8	PORT SALUT	346	23	0,5	28
PAIN COMPLET (1 TRANCHE)	48	1,6	10	0,16	PRAIRE (CRUSTACE)	120	21,7	4,4	1,7
PAIN D'ÉPICE	385	5	72	5	PROTI PLUS 85% DE BODY FORM	369	85,8	3,6	1,3
PAIN DE SEIGLE	241	7	51	1	PRUNE	53	0,8	11	0
PAIN GRILLE	355	13	72,9	6,5	PRUNE (1)	26,5	0,4	5,5	0
PAMPLEMOUSSE	40	0,6	9	0	PRUNEAU	295	2,3	70	0,6
PAMPLEMOUSSE (1)	135	2	30,4	0,7	PUNCH	230	0,5	18,5	0
PAPAYE	44	0,6	10	0	QUAKER OATS	371	13,5	67	5,5
PAPRIKA	289	14,8	55,7	13	RADIS	21	1	3,9	0
PARMESAN	390	36	3	26	RAGOUT DE BOEUF	171	28	0	5,5
PATE D'AMANDES	462	11,9	44	26	RAIE	93	21	0	1
PATE DE FOIE	454	14	5	42	RAISIN	74	0,9	16	0,7
PATES AU GLUTEN	348	20	62	2	RAISIN SEC	304	3	70	1,3
PATES (PESEES CRUES)	361	13	75	1	RAISIN (1 PORTION)	59	0,72	12,8	0,56
PATES (PESEES CUITES)	140	5	29	0,4	RAISINS SECS	296	2,5	78,5	0,5
PAVE DE BOEUF	173	28	0,5	6,5	RHUM	24	0,3	5	0
PECHE	49	0,6	11,5	0	RILLETES	601	22	0	57
PECHE AU SIROP	88	0,5	21	0	RIS (THYMUS)	135	20	0	5
PECHE (1)	73,5	0,9	17,25	0,15	RIZ BLANC (CUIT)	132	2,7	29	0
PERCHE	105	19	0	3	RIZ COMPLET (CUIT)	109	2,5	22,5	1
PERRIER	0	0	0	0	ROGNON DE BOEUF	117	21,7	0,8	3
PERSIL	54	3,7	7,5	1	ROGNONS DE VEAU	133	22,4	0	4,82
PERSIL SÉCHÉ	276	22,4	51,7	4,4	ROMARIN SÉCHÉ	331,5	4,9	64	15
PETIT SUISSE	191	10	4	15	ROQUEFORT	368	21,5	2	30,5
PETIT SUISSE (1 DE 30 G)	57,3	3	1	4,5	ROTI DE DINDE	124	21,5	0	4

ROTI DE PORC	202	21,6	0	12,8	TAPIOCA (MANIOC)	348	0,6	86	0
ROTI DE VEAU	121	23,9	0	2,8	TARTE AUX CERISES	313	3	45,3	13,3
ROUSSETTE	151	17,5	0	9	TARTE AUX FRAISES	191	2	29	7,5
RUMSTEAK	166	23	0,5	8	TARTE AUX POMMES	308	2,6	45	13
SAFRAN	310	11,4	65,4	5,9	THE	1	0	0	0
SAFRAN DES INDES	354	7,8	64,9	9,9	THON CRU	122	19,8	0	4
SALADE DE MAIS	7,5	0,6	1	0	THON EN BOITE	111	25	0	0,42
SALADE DE THON	159	13,6	8	8	THON EN BOITE (1 BOITE DE 160 G)	177,6	40,32	0	0,67
SALSIFIS	73	3,6	13,6	0,9	THYM FRAIS	101	5,6	24,5	1,7
SANDWICH JAMBON-BEURRE	356	10,3	36	18,8	THYM MOULU	276	9	63,9	7,4
SANDWICH JAMBON-FROMAGE	352	20,7	33,3	15,5	TOMATE	21	1	3,7	0,3
SARDINE ENTIERE	142	22	0	6	TOMATE (1)	42	2	7,4	0,6
SARDINES A L'HUILE	191	22,6	0	10,5	TOP CEREALES MUESLI	360	8,6	66	7
SARDINES A L'HUILE (1)	57,3	6,78	0	3,15	TOP CEREALES MUSFRUITS	400	8	62	14
SAUCE AIOLI	747	2	1,5	80	TRIPES	94	18	1	2
SAUCE SALADE	522	2	3	55	TRUITE	128	22,4	0	3,6
SAUCE SALADE (1 CUIL. A SOUPE)	67,86	0,29	0,39	7,15	TRUITE DE MER	104	18	0	3
SAUCE SPAGHETTIS	33	1	5	1	TURBOT	118	16	0	6
SAUCE TOMATE	50	1,15	10,7	1	VICHY ST-YORRE	0	0	0	0
SAUCISSE DE FRANCFORT	236	10,5	2,5	20,5	VIN BLANC	70	0	0,8	0
SAUCISSE DE FRANCFORT (1)	118	5,25	1,25	10,25	VIN ROSE	73	0	1,5	0
SAUCISSON SEC	546	24	0	50	VIN ROUGE	74	0	1,8	0
SAUCISSON SEC (1 RONDELLE)	32,76	1,44	0	3	VINAIGRE	9	0	1	0
SAUGE	314,8	10,6	60,7	12,7	VINAIGRE (1 CUIL. A SOUPE)	9	0	1	0
SAUMON	179	20	0	11	VINAIGRETTE TYPE (OLIVE)	260,54	0,44	2,19	27,39
SAUMON (FILET)	358	40	0	22	VITTEL GRANDE SOURCE	0	0	0	0
SEICHE	67	14,8	0,7	0,6	VITTEL HEPARD	0	0	0	0
SEL	0	0	0	0	VODKA	238	0	0	0
SELEGERME	295	34,5	23,7	6,9	VOLVIC	0	0	0	0
SEMOULE DE BLE	345	10	74	1	WHISKY	238	0	0,03	0
SEMOULE DE MAIS	365	8,8	78	1	YAOURT BIFIDUS ACTIF	57	3,3	3,9	3
SENIORS SIMPLEX VIT'ALL.	0	0	0	0	YAOURT BIFIDUS ACTIF (POT 125 G)	71,25	4,13	4,88	3,88
SOJA (FARINE)	358	45	40	2	YAOURT BULGARE	52	4	5	1,7
SOJA (GRAIN SEC)	422	35	30	18	YAOURT BULGARE (POT 125 G)	65	5,13	6,38	2,13
SOLE	75	16,5	0	1	YAOURT MAIGRE	54	5,7	7,6	0
SOLE (1)	112,5	24,75	0	1,5	YAOURT MAIGRE (POT 125 G)	67,5	7,13	9,5	0,13
SOUPE A L'OIGNON	64	3,7	8	1,8	YAOURT NATURE	65	4	4,6	3,5
SOUPE AU POULET	180	12,7	17,3	6,6	YAOURT NATURE (POT 125 G)	81,25	5	5,75	4,38
SOUPE AUX CHAMPIGNONS	127	2,3	9,4	8,9	YOPLAIT AUX FRUITS	115	3	19,6	2,7
SOUPE LEGUMES	123	3,5	19	3,7	YOPLAIT AUX FRUITS (POT 125 G)	143,75	4	24,5	3,38
SOUPE MINESTRONE	84	4	11	2,5					
SPAGHETTIS CUIITS	140	5	29	0,5					
SPAGHETTIS (PESES CRUS)	385	13	75	1,5					
STEACK ALOYAU	163	25	0	7					
STEACK HACHE 5 MG	124	21	0	4,4					
SUCRE BLANC	400	0	100	0					
SUCRE BLANC (1)	20	0	5	0					
SUCRE BRUN	376	0	97,3	0					
SUCRE EN POWDRE	389	0	99,5	0					
SUPER COMPLEXE VIT'ALL+	0	0	0	0					

Fiche de planifications des repas

Date : / / N° de la semaine :

Objectif recherché :

Jours	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Repas 4	Repas 5	Repas 6	Repas 7
LUNDI							
MARDI							
MERCREDI							
JEUDI							
VENDREDI							
SAMEDI							
DIMANCHE							

Compléments alimentaires utilisés pendant la semaine (collations) :

voir la partie 20 sur le dossier des compléments alimentaire en cliquant sur le liens internet de ce site internet pour le consulter y accéder



http://www.20partiedesexercices.sitew.fr/#_Dossier_sur_les_complements_alimentaires

Article de body & fitness magazine sur le guide des compléments alimentaires:

http://bodyfitness-fr.com/telechargements/62_conseils_supplements.PDF



Fiche de planifications des repas



Date : / / N° de la semaine :
Objectif :



Jours	Repas 1	Repas 2	Repas 3	Repas 4	Repas 5	Repas 6	Repas 7
LUNDI							
MARDI							
MERCREDI							
JEUDI							
VENDREDI							
SAMEDI							
DIMANCHE							

Compléments alimentaires utilisés pendant la semaine (collations) :
