



Nom	
Date	
Rencontre de suivi	

Mes besoins alimentaires quotidiens		Valeurs recommandées	Valeurs selon mon plan
Calories :	_____ 3000 _____		
Protéines :	_____ 187 g _____	10 - 35 % de l'énergie totale	25 %
Glucides :	_____ 397.5 g _____	45 - 65 % de l'énergie totale	53 %
Lipides :	_____ 76 g _____	20 - 35 % de l'énergie totale	23 %
Eau :	_____ 3 L _____	1 ml / calorie par jour	
Nutriment à surveiller :	_____ Fruits et légumes : vitamines et minéraux _____		

- Mes objectifs**
- Source de protéines et de glucides à chaque repas
 - Collations nutritives avant et après l'entraînement
 - Miser sur une alimentation diversifiée et équilibrée

- Conseils spécifiques**
-
- Prendre une collation 1-2 heures avant entraînement
-
- Faire attention aux sucres concentrés (desserts sucrés)
-
- Fruits et légumes frais variés
-
- Prendre supplément de protéines (une fois par jour) après entraînement _____

Mon nombre de portions par groupe d'aliments

3000 calories		Moment de l'entraînement :			Fin d'avant-midi
	Féculents (produits céréaliers + pdterre)	Fruits et légumes	Lait et substituts	Viandes, volailles et poissons Équivalents de protéines (légumineuses, noix et graines, œufs, fromages)	
Nombre de portions par jour	8	10	4	4	

Exemple de menu -

	Catégorie	Quantité	Aliment
Déjeuner (vers 8H)	1.5 Produit céréalier	175 ml	Céréales à déjeuner contenant au moins 2 g de fibres par portion
	1 Fruit	1	Orange
	1 Lait et substituts	250 ml	Lait 1 %
Collation AM	1 Fruit	2 à 3	Dattes séchées
	0.5 Viande et substituts	50 g	Fromage mozzarella, faible en M.G. (17 %)
Collation après l'entraînement	1 Produit laitier	2 scoops	Supplément de protéines avec 250 ml de lait 0 %
Dîner <i>Sandwich</i>	2 Féculents	1	Bagel
	1.5 Viandes et substituts	100 g	Poitrine de dinde fumée
	2 Légumes	½ unité	Poivron rouge
	1 Féculent	7 unités	Carottes miniatures
	1 Lait et substituts	2 petits	Biscuits à la mélasse
		250 ml	Yogourt aux fruits allégé / pouding à base de lait
Collation PM	2 Légumes	4-5 branches 125 ml	Céleri Pois mange-tout Trempe
Souper <i>Viande</i>	3 Féculents	375 ml	Pâtes alimentaires cuites
	2 Viandes et substituts	120 g	Poitrine de poulet cuite
	2 Légumes	125 ml	Sauce tomate/légumes en conserve
	1 Fruits	500 ml	Salade avec légumes crus variés
	0.5 Féculents	125 ml	Jus de fruits
		1	Biscuit (moyen)avoine et raisins secs
Collation soirée	1 Fruit	250 ml	Fruits congelés / en conserve
	1 Lait et substituts	250 ml	Yogourt * Peut être combiné en smoothie !

Jean-Philippe Sylvain, nutritionniste Gym Ultra
(418) 827-8496

