



PROGRAMME ALIMENTAIRE - UN MODÈLE POUR CHAQUE OBJECTIF

Modèle pour la création de son propre programme alimentaire

L'objectif:

Le nombre total de calories était-il trop élevé pour une perte de poids ? Avez-vous mangé trop peu de protéines pour pouvoir éviter la faim en période de déficit calorique ? Votre programme alimentaire vous le révèle. Ainsi, vous gardez pas à pas le contrôle de votre objectif physique et pouvez facilement faire des ajustements. Le modèle vous permet pour chaque repas, parallèlement au nombre total de calories, de faire également attention à leur composition en protéines, glucides et graisses. Ainsi, il est facile de noter exactement chaque repas de la journée. Outre la formation, l'entraînement est LA clé de votre forme physique et de vos réussites sportives à long terme. C'est pourquoi il est utile de ne pas perdre son alimentation de vue. Seul un programme alimentaire vous permet d'aligner parfaitement votre alimentation sur vos objectifs physiques. Cet inventaire exact vous aide à identifier rapidement si votre alimentation contient des carences qui font obstacle à la réalisation de votre objectif physique. Ainsi, les petits ajustements sont rapides et faciles à mettre en œuvre.

La marche à suivre:

Il vous suffit de saisir les repas complets et les boissons de la journée dans l'espace prévu sur le modèle de votre programme alimentaire. Il est important de peser et de noter précisément les prises de nourriture, y compris le nombre total de calories et la répartition des macronutriments des protéines, glucides et lipides. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des bases de données ou applications. Une fois que vous avez saisi tous les aliments correctement, vous pouvez vérifier en fin de journée si votre objectif quotidien de calories et de nutriments a bien été respecté.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès avec votre programme alimentaire et bien sûr, nous sommes à votre disposition pour toutes vos demandes.

service@foodspring.fr

Votre déjeuner pourrait ressembler à:

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Déjeuner	200 grammes de riz cuit	474 kcal
	200 grammes de filet de poulet, grillé	57,2 g Protéines
	100 grammes de brocoli	2,29 g Lipides
	10 grammes de Ketchup	53,2 g Glucides

Votre objectif

Perte de poids

Sèche musculaire

Musculation

Maintien du poids

Prise de masse

Besoin calorique pour atteindre votre objectif :

kcal

Besoin en nutriments pour atteindre votre objectif :

Protéines

Glucides

Lipides

Séances d'entraînement par semaine :

Date :

Âge :

Poids :

Taille (cm) :

Optimisez vos nutriments et atteignez vos objectifs plus rapidement grâce à la nutrition sportive de foodspring

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g

Repas	Aliments et boissons	Kcal et Macros
Petit déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Déjeuner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Collation  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Dîner  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides
Snack  ____ : ____	 _____ _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

Type de sport	Durée	Consommation durant l'exercice (alimentation / boissons)	Kcal et Macros
		 _____	_____ kcal _____ g Protéines _____ g Lipides _____ g Glucides

	Kcal	Protéines	Glucides	Lipides
Objectif quotidien	g	g	g	g
Atteint aujourd'hui	g	g	g	g