

GUIDE ALIMENTAIRE





LES PROTÉINES

Les protéines sont des assemblages d'acides aminés, dont 9 sont essentiels à notre organisme. Les protéines composent nos muscles, mais aussi nos ongles, nos cheveux et notre peau. Les fonctions des protéines sont multiples :

- **Elles sont essentielles à la vie cellulaire.**
- **Elles aident au développement et à la réparation musculaire.**
- **Elles favorisent la croissance.**
- **Elles participent au maintien d'un bon système immunitaire.**
- **Elles aident à prévenir les baisses d'énergie et à stabiliser la glycémie.**

Valeur énergétique : 4 calories par gramme.

CONSEIL

PRENEZ AU MINIMUM 1 PORTION DE PROTÉINE À CHAQUE REPAS OU À CHAQUE COLLATION afin de stabiliser votre glycémie.

ÉLITECOACH GYM

: LES BONNES SOURCES DE :

PROTÉINES

1 portion = 60 grammes ou (2 oz) · **1 portion de protéine** contient entre 15 g et 20 g de protéines

PROTÉINES TYPE 1

Les protéines de type 1 sont tous les fruits de mer, les viandes, poissons, volailles, etc.
***NOTEZ QUE TOUTES LES PORTIONS DE VIANDES SONT PESÉES UNE FOIS CUITES**

- Poulet
- Dinde
- Crevettes
- Homard (chair seulement)
- Saumon (darne, filet)
- Thon (filet)
- ½ boîtede thon en conserve (grosse)
- 1 boîte de thon en conserve (petite)
- Poissons blancs (morue, turbo, aiglefin, etc.)
- Bœuf haché (préférablement extra maigre ou mi-maigre)
- Bœuf, steak ou en cubes, coupe maigre (surlonge, filet mignon, bavette)
- Viande chevaline (hachée ou en steak)
- Bison (haché, steak)
- Cerf (haché, steak)
- Porc (filet, côtelettes)
- Autruche
- Sanglier

PROTÉINES TYPE 2

Les protéines de type 2 sont des aliments dont les valeurs nutritives sont élevées en protéines, faibles en glucides et faibles en lipides
***COMPTEZ ½ PORTION DE LIPIDE PAR 2 JAUNES D'ŒUF**

- 2 œufs (cuits)
- 6 blancs d'œuf (cuits)
- 125 ml de fromage cottage 1 ou 2% (marque Sealtest)
- 175 g de yogourt grec nature 0% (sans lactose préférablement)
- 60 g de fromage 4 % (marques Allegro ou Beauceron 6 %)
- 1 mesure de protéine en poudre (préférablement de la ISO)
- 200 g de tofu

LES LÉGUMES

1 PORTION = 1 TASSE

- Tous les légumes sont permis
- Prioriser surtout les légumes verts (brocoli, poivron, asperge, concombre, haricots verts...)
- ATTENTION : le maïs et la pomme de terre ne sont pas considérés comme des légumes!
- La salade verte peut être consommée à volonté étant donné sa faible teneur calorique

LES CONDIMENTS

- Moutarde
- Ketchup sans sucre (marque Heinz)
- Sauces épicées (10 calories et moins)
- Soya réduit en sodium
- Salsa
- Piments forts
- Toutes les sauces ou sirops 0 calories (la marque WALDEN FARMS)
- Vinaigre de cidre de pomme
- Vinaigre balsamique
- Stevia
- Cafés-thés
- Boisson diète (maximum 1/jour)
- Lait d'amandes (non sucré)
- Épices
- Épices aromatisées (marque FLAVOR GOD ou équivalent)

ÉLITECOACH GYM



LES LIPIDES

Les lipides se composent principalement d'acides gras. Ils constituent la source d'énergie la plus lente de notre corps. Ils exercent des rôles majeurs au sein de notre organisme :

- **Ils sont essentiels au bon fonctionnement des neurones du cerveau (antidépresseur) et du système hormonal.**
- **Ils servent à transporter les vitamines liposolubles (vitamines A, D, E, K).**
- **Ils rassasient et permettent de réguler l'appétit.**

Valeur énergétique : 9 calories par gramme.

*Soit plus du double de ce qui est fourni par les protéines ou les glucides.

CONSEILS

CONSOMMEZ UNE PORTION DE LIPIDES À CHAQUE REPAS, afin de favoriser la digestion des protéines.

ÉVITEZ DE CONSOMMER DES GLUCIDES LORSQUE VOUS MANGEZ DES LIPIDES.

ÉLITECOACH GYM



LES BONNES SOURCES DE LIPIDES

1 portion = environ 15 g de lipides

LES LIPIDES

Pour chaque portion de noix, comptez ½ portion de protéines

- ½ avocat (toute variété)
- 1 c. à s. (15 g) de graines de lin moulu
- 1 c. à s. (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à s. (15 ml) d'huile de noix de coco
- 1 c. à s. (15 ml) d'huile de graines de lin
- 1 c. à s. (15 ml) d'huile de pépins de raisin
- 28 g d'amandes natures, sans sel (environ 15)
- 28 g de graines de citrouille
- 28 g de noix de cajou natures, sans sel (environ 15)
- 28 g de noix de brésil natures, sans sel (environ 15)
- 28 g d'arachides natures, sans sel (environ 15)
- ¼ de tasse de noix de coco, (en morceau) nature, sans sel
- 1 c. à s. (15 ml) de beurre d'arachides ou d'amandes NATURE
- 1 c. à s. (15 ml) de vraie mayonnaise (marque Hellmans, ½ moins de gras)
- ½ tasse d'olives vertes ou noires
- 2 tranches de bacon de dinde
- 1/3 de tasse de fromage feta faible en sodium, en cube
- 30 g de fromage suisse ou autre (le fromage doit être faible en glucide pour être considérer comme un lipide)

LES LÉGUMES

1 PORTION = 1 TASSE

- Tous les légumes sont permis
- Prioriser surtout les légumes verts (brocoli, poivron, asperge, concombre, haricots verts...)
- ATTENTION, le maïs et la pomme de terre ne sont pas considérés comme des légumes!
- La salade verte peut être consommée à volonté étant donné sa faible teneur calorique

LES CONDIMENTS

- Moutarde
- Ketchup sans sucre (marques Heinz)
- Sauces épicées (10 calories et moins)
- Soya faible en sodium
- Salsa
- Piments forts
- Toutes les sauces ou sirops 0 calories (la marque WALDEN FARMS)
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de cidre de pomme
- Stevia
- Cafés-thés
- Boisson diète (maximum 1/jour)
- Lait d'amandes (non sucré)
- Épices
- Épices aromatisées (marque FLAVOR GOD ou équivalent)

ÉLITECOACH GYM

LES GLUCIDES



La principale fonction des glucides est de procurer de l'énérgie. En effet, le glucose est le carburant de toutes les cellules de notre corps corps. Les glucides sont aussi une source de mircronutriments :

- **Ils sont la nourriture utilisée le plus rapidement par le corps humain et le cerveau.**
- **Ils sont riches en VITAMINES et MINÉRAUX.**
- **Ils sont aussi une bonne source de FIBRES, qui contribuent à l'état de satiété et au maintien de la glycémie.**
- **Ils sont notre réserve d'énergie musculaire (glycogène).**

Valeur énergétique : 4 calories par gramme.

CONSEILS

PRIORISIEZ VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES LE MATIN, et évitez d'en consommez après 14h.

ÉVITEZ DE CONSOMMER DES LIPIDES LORSQUE VOUS MANGEZ DES GLUCIDES.

ÉLITECOACH
GYM

LES BONNES SOURCES DE GLUCIDES

1 portion = environ 20 g de glucides

FRUITS

(maximum : 1 à 2 fruits par jour)

- 1 tasse de petits fruits : fraise, framboise, mûre, bleuet, cerise (frais ou congelés)
- 1 pomme moyenne (150 g)
- 1 pêche, nectarine
- 1 poire
- ½ banane
- 2 clémentines
- 1 orange moyenne (150 g)
- ½ pamplemousse (200 g)
- 1 tasse de raisins
- 2 prunes (petites)
- ½ tasse de cantaloup (250 g)
- ½ mangue
- 1 mandarine
- ½ tasse d'ananas (250 g)
- 1 kiwi
- ¾ tasse de melon d'eau
- ½ tasse de raisins (rouges ou verts)
- 1 tomate (grosseur moyenne)

LÉGUMINEUSES

(En alternance avec les féculents)

Notez bien que pour chaque portion de légumineuse consommée, considérez également ½ portion de PROTÉINES puisque 1 portion contient approximativement 7 g de protéines. Il est important de le considérer afin d'équilibrer la quantité totale de calories.

- ½ tasse de pois chiches
- ½ tasse de haricots rouges ou noirs
- ½ tasse de courge diverse (cuite)
- ½ tasse de lentilles de tout genre
- 2 c. à s. de graines de chia blanches ou noires

LES LÉGUMES

1 PORTION = 1 TASSE

- Tous les légumes sont permis
- Prioriser surtout les légumes verts (brocoli, poivron, asperge, concombre, haricots verts...)
- ATTENTION : le maïs et la pomme de terre ne sont pas considérés comme des légumes!
- La salade verte peut être consommée à volonté étant donné sa faible teneur calorique

FÉCULENTS

(0 à 2 portions par jour - diminuez votre consommation habituelle de 50%)

- ⅓ de tasse de gruau (mesure sèche)
- ½ tasse de son d'avoine ou de blé (mesure sèche)
- ½ tasse de crème de riz ou de blé (mesure sèche)
- 1 tranche de pain (35 g) (kamut, seigle, intégral, multigrains ou sans gluten)
- 1 muffin anglais
- ½ tasse de céréale biologique
- 2 galettes de riz nature
- 3 galettes de riz aromatisées
- ½ tasse de riz brun (cuit)
- ½ tasse de riz basmatit (cuit)
- ½ tasse de riz sauvage (cuit)
- ¼ tasse de quinoa (cuit)
- 100 g de pomme de terre (rouge, blanche; prioriser les patates douce)
- 100 g de vermicelle de riz (cuite)
- ½ tasse de pâtes biologiques (sans gluten)
- ½ tasse de nouilles aux œufs
- 1/3 de tasse de tapioca (cuit)

PRODUITS LAITIER

(maximum : 1 portion par jour)

Considérez ½ portion de PROTÉINES et ½ portion de GLUCIDES pour 1 portion de produit laitier consommé afin d'équilibrer la quantité totale de calories

- 1 tasse de lait écrémé ou 1 %
- 175 g de yogourt nature 2 % ou sans gras
- 175 g de yogourt de chèvre nature 2 %
- 175 g de képhir 1 %
- 200 g de yogourt 0 % aromatisé (Silhouette, Source, Astro, Activia)

LES CONDIMENTS

- Moutarde
- Ketchup sans sucre (marques Heinz)
- Sauces épicées (10 calories et moins)
- Soya réduit en sodium
- Salsa
- Piments forts
- Toutes les sauces ou sirops 0 calories (la marque WALDEN FARMS)
- Vinaigre de cidre de pomme
- Vinaigre balsamique
- Stevia
- Cafés-thés
- Boisson diète (maximum 1/jour)
- Lait d'amandes (non sucré)
- Épices
- Épices aromatisées (marque FLAVOR GOD ou équivalent)

ÉLITECOACH GYM

MENU DE BASE

visez 80% de votre état de satiété



DÉJEUNER

Homme / Femme

· Oeufs et viande au choix — 8 oz / 3-4 oz
1 tranche de pain de grain entier ou sans gluten (*optionnel)

ou

· 1 tasse de gruau cuit avec lait 1% et stévia
1 tasse de petits fruits

ou

· 1 tasse de yogourt grec nature avec des petits fruits

*Oméga-3 et multivitamines

COLLATION

· 1 tasse de fromage cottage et 1 fruit

DÎNER

· Viande au choix — 8 oz / 3-4 oz
Légumes verts (à volonté) ou salade
1 à 2 c. à soupe de vinaigrette à base d'huile d'olive — 2 c.s. / 1 c.s.
½ tasse de riz à long grain ou basmati ou brun (*optionnel)

COLLATION

· 30 gr de fromage 6% beauceron
20 à 40 gr de noix — 40 gr / 20 gr

SOUPER

· Viande au choix — 8 oz / 3-4 oz
Légumes variés (à volonté)
1 à 2 c. à soupe de lipides (huile d'olive, avocat, beurre, ...) — 2 c.s. / 1 c.s.
*Oméga-3

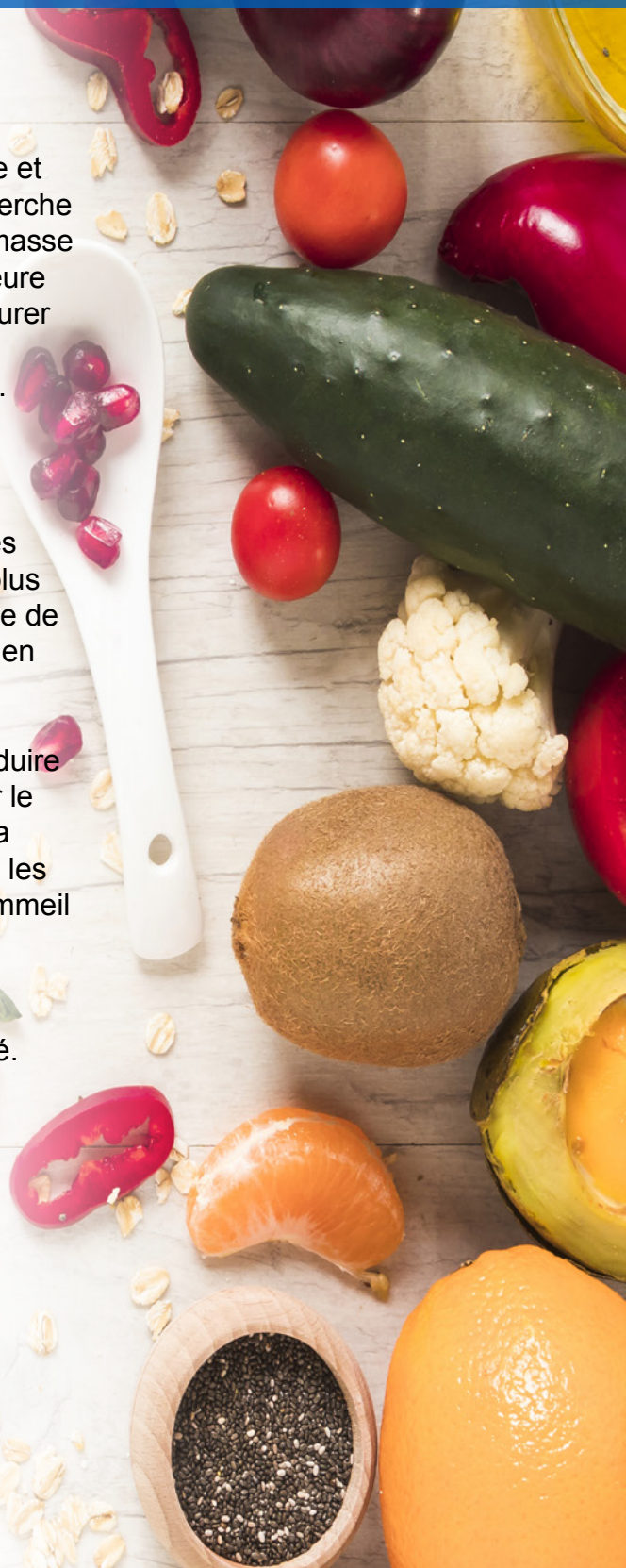
COLLATION

· 175 gr de yogourt grec nature (ajouter de l'essence de vanille et du stévia)

**Quantités à titre indicatif seulement. Vos besoins énergitiques peuvent différer selon votre sexe, votre âge, votre poids et votre niveau d'activité physique.

ÉLITECOACH
GYM

SUPPLÉMENTATION



Multivitamines

Les multivitamines sont la base de notre fondation corporelle et de notre alimentation. Elles sont primordiales lorsqu'on recherche la performance. Que ce soit la perte de poids, les gains de masse musculaire, de force ou simplement pour atteindre une meilleure condition physique, les multivitamines ont comme rôle d'assurer un bon fonctionnement au niveau cellulaire. Elles favorisent l'absorption des nutriments et des suppléments alimentaires.

Oméga-3

Les oméga-3 viennent jouer un rôle important dans toutes les fonctions du système hormonal. L'insuline est l'hormone la plus importante de notre corps, elle est responsable de votre prise de poids, elle facilite les gains de masse musculaire et le maintien d'une énergie équilibrée toute au long de la journée.

Les oméga-3 favorisent la perte de gras et permettent de réduire le mauvais cholestérol. Beaucoup d'études viennent appuyer le fait que les oméga-3 améliorent les fonctions cognitives, la concentration, la mémoire, les troubles de comportement et les troubles d'hyperactivité. Ce supplément favorise aussi le sommeil et la récupération.

Des études ont démontrées que plus le niveau d'acide gras essentiel est élevé, plus le niveau de testostérone sera élevé. En fait, plus les hommes augmentent leur consommation de gras, plus ils produiront de la testostérone !

L'oméga-3 est **LE SUPPLÉMENT À PRIORISER DANS VOTRE DIÈTE !**

ÉLITECOACH
GYM

Vous avez des questions ?

Vous aimeriez avoir un plan personnalisé ?

N'hésitez pas à nous contacter!

info@elite.coach | 418 387-1517

gymelitecoach.com

1083, boul. Vachon Nord, suite 400
Sainte-Marie (Québec) G6E 1M8

