



LE PROGRAMME ALIMENTAIRE
LA CRÉATION DE VOTRE PROGRAMME ALIMENTAIRE COMMENCE ICI

HN

LE PROGRAMME ALIMENTAIRE

L'OBJECTIF :

Qu'il s'agisse de retour au poids de forme ? Prise de masse musculaire ? Sèche ? Objectif minceur ? Tout est une question d'équilibre.

Chaque objectif s'accompagne d'un programme alimentaire défini et deux aspects vont jouer un rôle majeur.

- Le nombre de Calories
- La composition de vos repas en macronutriments

Il est nécessaire de connaître le nombre de calories à consommer selon votre objectif.

Le nombre de calories ingéré correspond-il à mon objectif prise de masse ? Le nombre de calories ingéré dépasse-t-il la quantité recommandée pour retrouver mon poids de forme ? C'est le premier facteur clé dans l'atteinte de vos objectifs.

Les connaissances des macronutriments (protéines, lipides, glucides), vont vous permettre d'être encore plus précis et d'assurer votre objectif à coup sûr.

Grâce à notre programme alimentaire, vous gardez le contrôle sur votre alimentation, il vous permettra de prendre connaissance rapidement de vos besoins, carence ou excès et d'effectuer une remédiation rapide.

Mais comme nous aimons le rappeler chez Healthy Nutrition,

COMMENT FAIRE :

Chaque jour, saisissez vos repas et collation dans notre modèle de programme alimentaire.

Commencer par peser les composantes de vos repas.

À l'aide d'une application mobile tel que.... Ou site tel que Vous pourrez connaître précisément les calories et macronutriments de chaque élément de vos repas.

Saisissez les calories et macronutriments dans notre programme alimentaire pour chaque élément.

Vous saurez alors avec précisions si vos objectifs ont été atteints, et surtout quelle remédiation apporter.

Nous sommes à votre disposition pour toutes demandes :

serviceclient@healthynutrition.fr

Nous nous ferons un plaisir d'analyser vos données et de vous répondre avec des commentaires personnalisés.

YOU CAN DO IT !



VOS INFORMATIONS PERSONNELLES

VOTRE OBJECTIF :

RETROUVER SON POIDS DE FORME
SÈCHE MUSCULAIRE
MAINTIEN DU POIDS
DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

BESOIN EN CALORIES POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF :

Kcal

BESOIN EN NUTRIMENTS POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF :

Protéines : g
Lipides : g
Glucides : g.

NOMBRES DE SÉANCES DE SPORT PAR SEMAINE :

DATE :

ÂGE :

POIDS :

TAILLE EN CM :

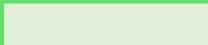
JOUR 1

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive :	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice 	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

JOUR 2

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive 	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice 	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

JOUR 3

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive 	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice  	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

JOUR 4

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive 	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice  	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

JOUR 5

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive 	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice 	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

JOUR 6

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive 	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice 	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

JOUR 7

REPAS	ALIMENTS & BOISSONS	MACRONUTRIMENT & KCAL	
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	
Activité Sportive :	Durée de pratique  :	Alimentation durant l'exercice  :	Intensité de la pratique Faible Moyenne Intense

