



## BILAN DIETETIQUE sur 7 JOURS :

Taille 170

Poids 63

Métabolisme de base : 1600 kcal

% MG : 16 %

Sport / jour Moyen : 45'

## APPORT ENERGETIQUE :

- **Moyenne par jour : 2600 à 2700 kcal** : Ces apports énergétiques sont largement suffisant, voir légèrement excédentaire, mais rien de significatif
- **Glucides : 67 %** des apports énergétique dont 12 % sucre simple. Trop de glucides au vu de la charge d'entraînement.
- **Lipides : 19 %** : Apport un peu trop bas et proportion trop importante de lipides d'origine animale et laitière. Pas assez de lipides d'origine végétale, notamment acides gras oméga 3 largement insuffisant. Il faut intégrer des acides gras essentiels.
- **Protides : 14 %** répartie de façon très équilibrée entre les protéines d'origine animale, laitière et végétale.

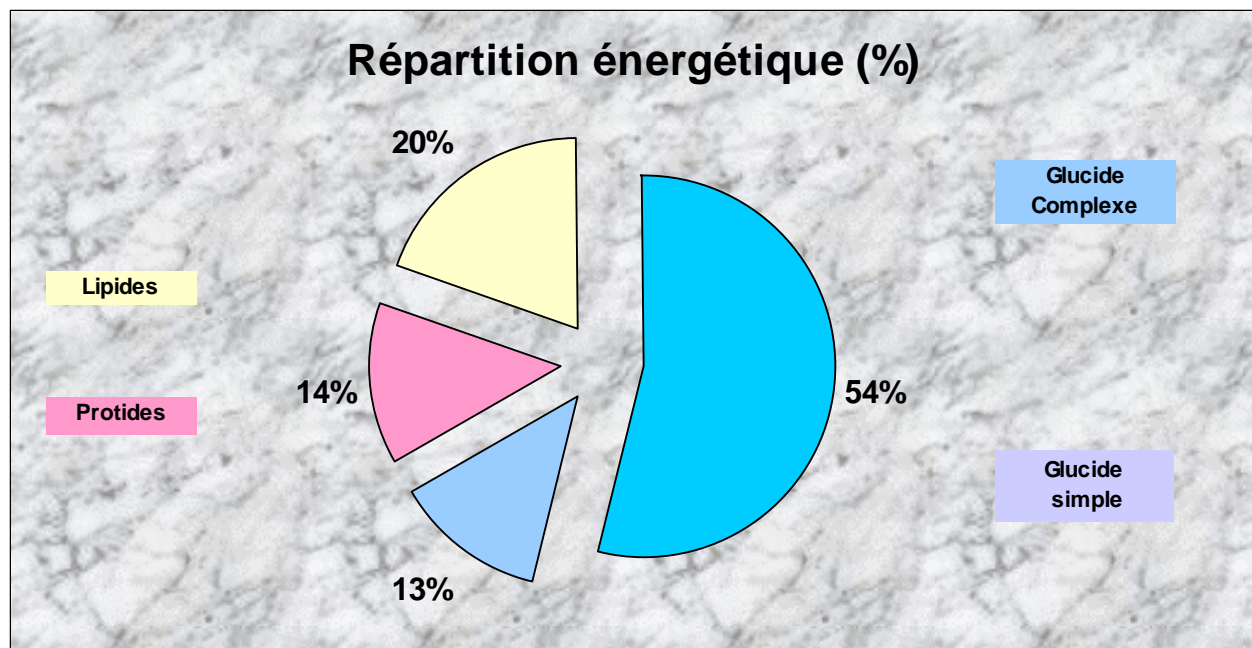
## Répartition :

Petit déjeuner : 10 % (insuffisant) 25 % minimum.

Déjeuner : 38 % correct

Collation : 2 % (insuffisant 5 à 10% à intégrer dans les entraînements ou juste après)

Dîner : 50% (trop, 30 % maxi, sauf si entraînement très dur et épuisant ou course le lendemain matin)



Vos besoins énergétiques type sur cette semaine de test	Grammes	Kcalories	% Kcal
Glucides	355	1419	59%
Protéines	106	423	18%
Lipides	61	551	23%
<b>TOTAL</b>		<b>2393</b>	<b>100%</b>

## LIPIDES

- Les apports ne sont pas énormes. Si on raisonne en terme d'apport énergétique d'origine lipidique ils sont même légèrement insuffisants.
- Ce qui pose problème c'est que les apports sont trop orientés vers les acides gras saturés dont l'incidence en terme énergétique, hormonal, cellulaire n'est pas très bonne et pour la santé et pour la performance.



- Il est conseillé d'augmenter les apports en lipides en intégrant ces aliments :
  - o Margarine fruit d'or ou primevevre.
  - o Huile de colza, noix ou olive en alternance pour les sauces vinaigrettes.
  - o Lécithine de soja à saupoudrer comme le germe de blé sur les crudités, pâtes...
  - o Oléagineux : amande, noisette, noix.
  - o Chocolat noir

Bien sur il ne faut pas en consommer en excès car cela nous amènerait à un surplus de lipides, mais sur une semaine on peut remplacer la confiture pas de la margarine de temps en temps, remplacer les pommes au retour d'entraînement par des fruits secs et oléagineux ou 10 g de chocolat noir avec une tranche de pain.

Ces lipides essentiels (que le corps ne peut pas fabriquer) qu'on trouve dans les produits essentiellement d'origine végétale sont indispensables à la synthèse hormonale, la transmission de l'influx nerveux, le système immunitaires, la protection des cellules....

## GLUCIDES :

Les apports sont un peu trop élevés au regard de la charge d'entraînement sur cette semaine. Notamment le soir ou le repas est trop énergétique. Trop de féculent le soir. Si féculent pas de pain et inversement.

Il faut revoir aussi la répartition des glucides dans la journée. Le repas du petit déjeuner est exclusivement glucidique et trop léger sur le plan énergétique : Voici des exemples :

Pain 150 g + margarine + miel  
2 Petit suisse 20 % + confiture ou fructose  
Boisson chaude ou jus d'orange sans sucre ajouté

Céréales country Stores 100 g + 1 cuillère à café de lécithine de soja  
2 Petit suisse 20 % + confiture ou fructose  
Boisson chaude ou jus d'orange sans sucre ajouté

Riz au lait maison : 300 g  
Boisson chaude ou jus d'orange sans sucre ajouté  
Amandes et fruit secs : 50 g

Le gros problème de cette alimentation un peu trop glucidique c'est qu'elle permet certes d'avoir les réserves de glucose à 100% en vue des efforts physiques, mais en contre partie la trop grande quantité de glucides est transformée en triglycérides pour terminer sous la peau. De plus, les pics d'insuline associés à ce phénomène réduisent la capacité à mobiliser et consommer des lipides pour produire de l'énergie. En réduisant un peu la part des glucides, notamment le sucre simple on devrait pouvoir enclencher plus facilement la lipolyse et perdre du poids sans trop d'effort. Et cela d'autant plus qu'on rééquilibre le statut lipides en acides gras essentiels. (c'est assez paradoxal de dire que les acides gras vont permettre de favoriser la lipolyse, et pourtant c'est un phénomène reconnu scientifiquement, une carence dans certains acides gras poly insaturés rend difficile la mobilisation des triglycérides à des fins énergétiques)

## PROTEINES :

L'apport est équilibré entre les différentes sources d'acides aminés, toutefois, les apports sont un peu faibles notamment en raison de l'absence (trop peu) de protéines le matin. En intégrant des laitages comme le petit suisse ou le fromage blanc cela permet un apport de 10 à 12 g de protéines supplémentaire.

## VITAMINES ET MINERAUX

Certaines micros nutriments sont probablement déficitaires, mais il est quasiment impossible de satisfaire les besoins dans tout ces micros nutriments avec l'alimentation moderne dont les méthodes de production accélèrent et polluantes ont appauvries les aliments de notre génération.

[Voir cet article](#) extrait de Nutrition.fr

A première vue, le statut en vitamines B9, B6, E, Magnésium, Calcium et probablement Fer sont probablement sur la première ligne de mire. Il sera difficile de corriger cela par l'alimentation classique. L'utilisation d'aliments fortement enrichis ou de complément alimentaire permettra de résoudre cela sans souci.

N'hésiter à pas poser vos questions au sujet de ce bilan.