

EDITION 2022

LE GUIDE DE LA NUTRITION

Optimisez le
contenu de
votre assiette !

Perdre du poids avec Tibo Inshape

INCLUS: Programme alimentaire sur 4 semaines
+ 1 semaine végétarienne

TEAMSHAPE

EN COLLABORATION AVEC NOTRE DIÉTÉTICIENNE
ET LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE TEAMSHAPE

Perdre du poids

avec Tibo Inshape

ISBN : 978-2-9565116-5-6
Dépot légal : Septembre 2022

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies, ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



LES PROTÉINES

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les protéines sont des molécules composées d'une ou de plusieurs chaînes d'autres molécules reliées entre elles : **les acides aminés**. Ainsi la propriété chimique et la fonction d'une molécule de protéine dépend des acides aminés qui la constituent et de leur ordre d'assemblage.

Une vingtaine d'acides aminés sont utiles au corps humain : certains sont fabriqués par lui-même, tandis que d'autres, dits « essentiels » (ou « indispensables ») doivent lui être fournis par l'alimentation. Une protéine est dite « complète » lorsqu'elle contient les 9 acides aminés essentiels.

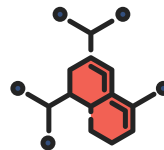
Les protéines d'origine animale sont non seulement plus digestibles, mais elles sont aussi complètes et donc de meilleure qualité que les protéines d'origine végétale. C'est pourquoi, dans le cadre d'un régime végétarien, afin d'optimiser ses apports et d'éviter les carences, il est nécessaire de composer son assiette en suivant les principes de la « complémentation protéique », c'est-à-dire de combiner deux types de protéines végétales de composition complémentaire (par exemple, manger une céréale avec une légumineuse).

À QUOI SERVENT-ELLES ?

Les protéines sont des nutriments capitaux pour être en bonne santé. Non seulement elles permettent la construction et le renouvellement de la structure corporelle (peau, muscles, os, cheveux, ongles...) mais elles participent aussi à de nombreux processus physiologiques, notamment :



Elles assurent le bon fonctionnement du système immunitaire (sous forme d'anticorps)



Elles permettent la digestion (sous forme d'enzymes)



Elles permettent le transport de l'oxygène dans le corps (sous forme d'hémoglobine)



Elles jouent un rôle primordial dans les systèmes hormonal, neuronal...

Lors d'un effort long et intense comme celui de courir un trail, si l'organisme a épuisé ses réserves de glucose et de graisse, il pourra brûler certaines protéines pour fournir l'énergie nécessaire. Ce processus de production d'énergie doit, cela dit, rester exceptionnel, afin que les muscles ne perdent pas de leur force !

QUELS SONT NOS BESOINS ?

Les besoins quotidiens en protéines sont déterminés en fonction du poids. L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) recommande un apport minimum de 0,83 gramme de protéines par kilo de poids et par jour - soit, pour une personne pesant 60 kilos, la consommation d'environ 50 grammes de protéines par jour. Cela devrait représenter entre 10 et 20 % de l'apport énergétique total. Chez les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes âgées, les besoins sont plus importants.

En outre, les sportifs et les personnes qui souhaitent perdre du poids ont intérêt à augmenter la teneur en protéines de leur alimentation : les protéines nourrissent les muscles, augmentent le métabolisme* et réduisent la sensation de faim. Cela dit, ce type de régime doit être réalisé sous le contrôle d'un professionnel de la santé. La part de protéines peut représenter jusqu'à 27 % des apports journaliers, au-delà, cela peut devenir néfaste pour la santé.

SACHEZ QU' 1 GRAMME DE PROTÉINE = 4 KCAL.

ALIMENTS À HAUTE TENEUR EN PROTÉINES

Les valeurs suivantes donnent la teneur moyenne, exprimée en grammes de protéines pour 100 grammes d'aliment



Blanc d'oeuf
en poudre = 81,2 g



Spiruline séchée
ou déshydratée
= 57,5 g



Levure alimentaire
= 40,4 g



Viande des grisons
= 38,9 g



Parmesan
= 31,1 g



Thon blanc
à l'huile d'olive = 31,3 g



Emmental
= 28,1 g



Steak haché cuit
(5% de MG)
= 25,5 g



Sardine grillée
= 25,1 g



Poulet rôti
= 24,8 g



Cacahuètes grillées
et salées = 31,2g



Amandes grillées
et salées = 21,1 g

COMMENT ÉVALUER SON POIDS IDÉAL ?

Pour savoir s'il est nécessaire de perdre du poids, il est important de commencer par :

1. Mesurer sa taille, son poids, son tour de taille et, si possible, évaluer sa **composition corporelle***
2. Calculer son IMC (indice de masse corporelle)
3. Déterminer si les informations recueillies s'inscrivent dans des plages «normales»

L'IMC ne tient pas compte de la répartition des masses osseuse, musculaire, et grasseuse dans le corps. C'est pourquoi, deux personnes ayant le même IMC peuvent avoir des corpulences complètement différentes. Les sportifs qui ont une masse musculaire très développée peuvent avoir un IMC élevé sans pour autant être obèses et présenter des risques sur le plan de la santé.

L'IMC est un indicateur utile et il est recommandé par les spécialistes. Si votre IMC vous semble anormal et que vous demandez si vous êtes en surpoids, parlez-en avec votre médecin. Il pourra vous aider à l'interpréter, vous prescrire si besoin des analyses complémentaires (bilan des graisses et des sucres) et vous conseiller.

Calcul de l'IMC d'un Adulte

$$\text{IMC} = \text{POIDS} / (\text{TAILLE})^2$$

(Le poids en kg et la taille en mètre)

Il faut corréliser l'IMC avec le tour de taille. Le tour de taille conseillé doit être inférieur à 102 cm pour les hommes et 88 cm pour les femmes. Attention, l'IMC ne définit pas son état de santé.

On peut aussi calculer son % de masse grasse* à l'aide d'une balance à impédancemètre* ou d'une pince à plis cutanés. Elles permettent de donner le taux de graisse présent dans notre corps. Le résultat ne doit pas être interprété isolément, mais rapporté à l'analyse de l'IMC, du poids, de la taille et du tour de taille.

Indice de masse corporelle (IMC) interprétation (d'après l'OMS)

IMC	CLASSIFICATION
< 18,5	Sous-poids
18,5 - 24,9	Poids "normal"
25 - 29,9	Surpoids
30 - 34,9	Obésité grade 1
35 - 39,9	Obésité grade 2
> ou = 40	Obésité grade 3

Calcul de l'IMC d'un Enfant

$$\text{IMC} = \text{POIDS} / (\text{TAILLE})^2$$

(Le poids en kg et la taille en mètre)

Chez l'enfant l'IMC se calcule de la même manière que chez l'adulte mais s'interprète d'une autre façon. En effet, comme il n'a pas atteint sa taille ni son poids définitif, il n'est pas possible de "classer" l'IMC obtenu dans une catégorie comme pour l'adulte. Il faut le reporter sur une courbe de corpulence, ce qui permet de prévenir le surpoids et l'obésité.

4 critères sont importants pour calculer l'IMC chez l'enfant et l'adolescent :

- La taille
- Le poids
- L'âge
- Le sexe

Une fois calculé, l'IMC doit donc être interprété par rapport à cette courbe de référence qui prend en compte l'âge et le sexe. Elle est disponible dans le carnet de santé. Ce n'est qu'à partir de 18 ans que l'on pourra se référer aux normes des adultes. Il est souhaitable qu'un professionnel de la santé calcule l'IMC de l'enfant / adolescent au moins une fois par an et reporte le résultat sur le carnet de santé : l'analyse de l'évolution de la courbe permettra de déceler les éventuelles tendances au surpoids et les risques de développer une obésité.

En considérant la corpulence normale, la masse musculaire* représente 35 % du poids chez l'homme, 28 % du poids chez la femme. Par notre activité physique quotidienne et même au repos, nous sollicitons nos muscles, ce qui engendre une dépense énergétique et nous fait brûler des calories.

En cas de régime, l'apport alimentaire diminuant, il faut s'assurer que la masse musculaire reste stable. En effet, si les apports nutritionnels diminuent mais que la masse musculaire diminue aussi, alors le métabolisme diminue. Un métabolisme* lent est lié à la baisse de quantité d'énergie que le corps utilise, que ce soit pour alimenter le cerveau, respirer...

L'organisme ne brûle pas assez les calories qu'il a en réserve : il a tendance à les stocker et à produire moins d'énergie. Pour compenser, il faut donc faire davantage d'activité physique (cf. le métabolisme de base).

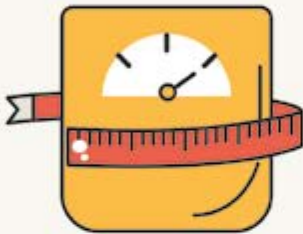
CLASSIFICATION	Femme % de masse grasse	
Graisses essentielles pour vivre	10-13 %	2-5 %
Athlétique	14-20 %	6-13 %
Fitness	21-24 %	14-17 %
Moyenne	25-31 %	18-24 %
Obèse	>31 %	<24 %

LES MÉTHODES POUR CALCULER SA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE

Nous allons voir ici que pour calculer sa dépense énergétique il existe deux méthodes faciles à mettre en oeuvre. L'une consiste à noter dans son carnet tout ce que l'on mange et l'autre consiste à réaliser des calculs.

1

PESEZ-VOUS EN DÉBUT DE SEMAINE



Pesez-vous au début de la semaine, le matin en sortant du lit et à jeun après être passé aux toilettes

1 ÈRE MÉTHODE

3

PESEZ-VOUS EN FIN DE SEMAINE



Pesez-vous à la fin de la semaine dans les mêmes conditions qu'en début de semaine.

2

UTILISEZ UN CARNET



Munissez vous d'un carnet dans lequel vous noterez votre poids et tout ce que vous mangez (aliments, grammage des portions, calories, horaires des repas). Réalisez ensuite le total calorique des aliments que vous avez ingérés tout au long de la journée (il existe de nombreuses applications pour vous aider à calculer plus facilement, mais si ce n'est pas déjà fait, procurez-vous une balance de cuisine afin d'être plus précis sur le grammage des portions).

4

CALCULEZ

Additionnez l'ensemble des calories de la semaine : vous obtenez votre total calorique pour 7 jours. Divisez ce total par 7 pour obtenir une moyenne des calories quotidiennes ingérées.



Total calorique de la semaine
(total calorique sur 7 jours) :

Total calorique / 7 =

IDÉE DE PETIT-DÉJEUNER SAIN

C'est le premier repas de la journée ; il sert à se réhydrater et à recharger les batteries après une nuit de jeûne. Il doit permettre, d'une part, de tenir jusqu'au repas du déjeuner sans avoir de fringales, et d'autre part, de fournir suffisamment d'énergie, notamment si une séance d'entraînement est prévue au cours de la matinée.



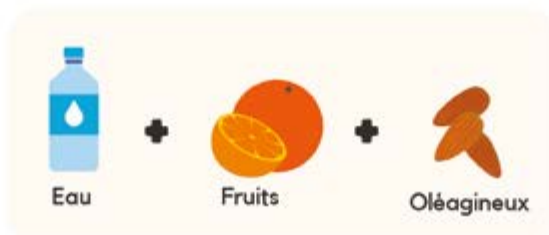
IDÉE DE DÉJEUNER SAIN

Prenez le temps de manger et de bien mastiquer afin de digérer efficacement et d'éviter les coups de fatigue post-repas. Il doit idéalement durer au moins 30 minutes.



COLLATION SANS ENTRAÎNEMENT

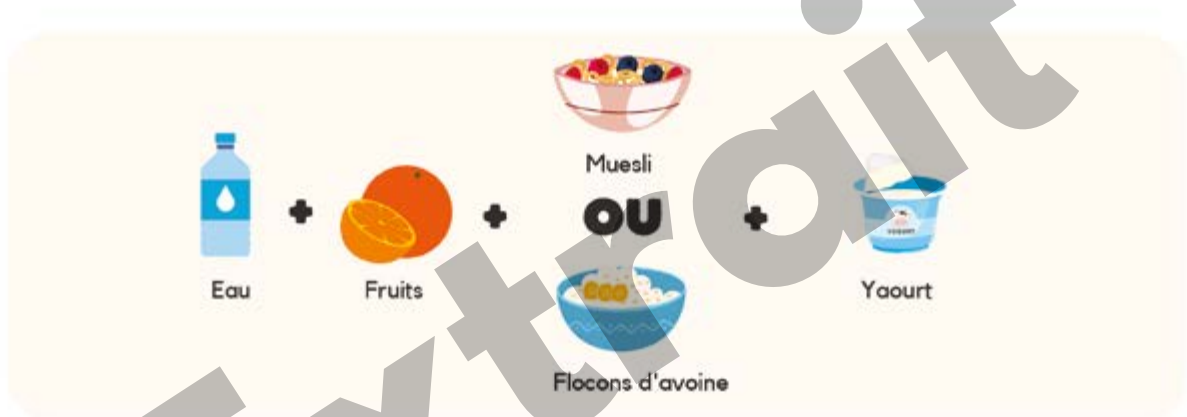
La collation permet de bien répartir les apports afin d'éviter les grignotages inopportuns. Lorsqu'elle est prise avant une séance de sport, elle doit être digeste et apporter l'énergie et les nutriments nécessaires pour s'entraîner au mieux ! Prise après l'entraînement, elle doit permettre d'optimiser la récupération lorsque le repas suivant est éloigné.



COLLATION GROSSE FAIM OU ENTRAÎNEMENT



COLLATION SI ENTRAÎNEMENT INTENSE



LE DÎNER

Le dîner devrait être complet et équilibré, mais plus léger que le déjeuner et contenir moins de féculents. Prenez le temps de manger (durée 30 min minimum), de bien mastiquer afin de digérer aisément et de faciliter le sommeil. Aussi dînez bien avant de vous coucher (au moins deux heures avant de vous mettre au lit).



Semaine 1 - Homme

LISTE DE COURSES ALIMENTAIRES

FRUITS & LÉGUMES

- 2 Bananes
- 6 Fruits de saison au choix
- 1 Kiwi
- 1 Pomme

- 220 g Aubergines
- 2 Avocats
- 200 g Brocolis
- 470 g Carottes
- 265 g Champignons de Paris
- 100 g Chou rouge râpé
- 260 g Concombre
- 520 g Courgettes
- 350 g Haricots verts
- 100 g Jeunes pousses d'épinards
- 4 Oignons rouges
- 180 g Patates douces
- 275 g Poivrons rouges
- 200 g Pommes de terre
- 20 Radis
- 150 g Salade verte
- 30 Tomates cerises

VIANDES & POISSONS

- 130 g Aiguillettes de canard
- 125 g Escalope de veau
- 130 g Filets de maquereaux
- 280 g Filets de poulet
- 1 Tranche Jambon de dinde
- 50 g Lardons
- 120 g Pavé de saumon
- 2 Steaks hachés (15 % MG - 125 g)
- 3 Tranches Truite fumée
- 8 Tranches Viande des grisons séchée

RAYON FRAIS

- 30 g Crème fraîche épaisse légère 15 % MG
- 130 g Falafels
- 345 g Fromage blanc 0 % MG
- 55 g Feta
- 20 g Fromage râpé
- 15 g Parmesan
- 6 Yaourts aux fruits 0 % MG

SURGELÉS

- 500 g Fondue de poireaux

AUTRES

- 3 Compotes sans sucres ajoutés
- 120 g Coulis de tomate
- 42 cl Lait
- 120 g Maïs en conserve
- 11 Oeufs
- 125 g Spaghettis semi-complets
- 30 cl Velouté de légumes

Note : de nombreux ingrédients nécessaires à la réalisation des repas figurent dans la liste des "must have". Pensez à vérifier que vous les avez bien en votre possession !

LUNDI - SEMAINE 1

MATIN

1 Boisson : thé, café ou infusion
1 Porridge choco-cacahuètes (voir recette)

MIDI

SALADE CROQ'COMPOSÉE

50 g Salade verte
50 g Chou rouge râpé
F: 8 H: 10 Radis
F: 6 H: 8 Tomates cerises
F: 15 g H: 25 g Fromage Feta coupé en dés
F: 4 H: 5 Cerneaux de noix
F: 5 H: 7 Noisettes
1 c. à c. Graines de lin

Assaisonnement :

1 c. à c. Huile d'olive
1 c. à c. Jus de citron

FILET DE POULET EN PAPILOTTE ET FONDUE DE POIREAUX

F: 100 g H: 120 g Filet de poulet (papillote au four avec 1 c. à c. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et 1 c. à c. d'herbes aromatiques)
F: 200 g H: 250 g Fondue de poireaux

Préparation :

Préchauffez le four à 220 °C. Disposez le poulet sur un grand carré de papier sulfurisé. Versez l'huile d'olive, salez, poivrez, ajouter la gousse d'ail et une cuillère à café d'herbes aromatiques. Fermez la papillote.

Déposez la papillote dans un plat allant au four et enfournez 20 min. Pendant ce temps, réchauffez votre fondue de poireaux à la poêle, au bain marie ou au micro-ondes.

Dessert

1 Yaourt aux fruits 0 % MG

COLLATION

F: 1 H: 2 Biscuit(s) façon « Prince » (voir recette)
1 Fruit de saison

SOIR

OEUF(S) AU PLAT AUX PETITS LÉGUMES FAÇON MÉDITERRANÉENNE ET QUINOA

F: 40 g H: 50 g Quinoa
F: 150 g H: 170 g Carottes coupées en petits cubes
1 Petit Oignon rouge émincé
F: 150 g H: 170 g Courgettes coupées en petits cubes
4 c.à s. Coulis de tomate
F: 10 g H: 15 g Olives vertes dénoyautées coupées en lamelles
F: 1 H: 2 Oeuf(s) au plat
F: 4 H: 6 Amandes décortiquées concassées

Préparation :

Cuire la poêlée de légumes dans une cuillère d'huile d'olive. Lorsque les légumes sont croquants, ajouter le coulis de tomate et les lamelles d'olives. Mélanger, laisser mijoter 2 minutes, puis casser l'oeuf/les oeufs par-dessus et laisser cuire à couvert sur les légumes. Dans l'assiette, dresser le lit de quinoa, placer dessus l'oeuf/les oeufs et les légumes, et saupoudrer les amandes concassées.

Dessert

1 Carré de chocolat noir 70 % de cacao

Astuce

Pensez à vous hydrater tout au long de la journée. Buvez au moins 1,5 L d'eau par jour !

Ce pdf est un extrait de l'ebook nutrition (200 pages) disponible sur tiboinsshape.com

Tu souhaites :

Perdre du poids et de la graisse ?

Dire adieu à tes poignées d'amours et avoir des abdos visibles ?

Mais tu ne sais pas comment t'y prendre ?

Ce que l'ebook nutrition contient :

Toute la théorie sur la nutrition : pour progresser efficacement et avoir des résultats à la hauteur de tes attentes.

Un plan alimentaire de 4 semaines
+ 1 semaine végétarienne :

tu vas pouvoir suivre ce plan pendant un mois afin de te transformer et atteindre tes objectifs.

En bonus, une semaine entièrement végétarienne.

Des recettes saines et savoureuses : pour t'aider à atteindre tes objectifs, car l'alimentation est l'une des clés de la réussite.

Accessible à vie : accessible à vie, cet ebook t'accompagnera partout, que ce soit de ton téléphone, de ta tablette ou de ton ordinateur, tu n'auras plus d'excuses pour ne pas cuisiner ! Laisse-toi guider et viens te transformer !



[Clique
ici pour
télécharger
ton Ebook !](#)