



Le guide de Charlotte sur les calories et les régimes

Les calories nous donnent de l'énergie

Une calorie est une unité d'énergie. Nos cerveaux, nos muscles mais aussi toutes les cellules de notre corps ont besoin d'énergie pour fonctionner correctement. La femme « moyenne » ayant un niveau modéré d'activité a besoin de 2000 calories par jour pour maintenir son poids. Les hommes ont besoin de 2500 calories par jour car ils sont généralement plus lourds et plus musclés. Le besoin en calories dépend de l'âge, du poids, de la taille et du niveau d'activité physique de chacun.

Une bonne dose de légumes

200g / 120 calories
(à peu près la taille de votre main)

Les légumes sont généralement pauvres en calories malgré leur taille & volume et cela aide beaucoup pour la satiété. Ils sont pleins de vitamines, minéraux et antioxydants. Du vrai gagnant-gagnant ! ils sont bons à la fois pour contrôler le poids et pour la santé. Essayez de varier le plus possible vos légumes et d'en prendre 200-250 g soit environ la taille de votre main.

Une portion équilibrée de glucides

100g poids cuit / 150 calories
(la taille de la paume de votre main)

La quantité de glucides sur l'assiette devrait être similaire à celle de protéines. Les grains entiers sont une source d'énergie et de vitamines B, ils contiennent de plus des fibres très importants pour la bonne forme de nos intestins. Selon votre goût, vous n'avez pas à manger des glucides à chaque repas, vous pouvez les remplacer par un surplus de légumes ou une tasse à café supplémentaire de graisse.

L'assiette de Charlotte à 500 calories



Ajoutez du goût avec la juste dose de graisse

10g / 80 calories (2 cuillères à café)

Les graisses sont une très grande source d'énergie et ajoutent des saveurs aux aliments. Vous pouvez utiliser l'huile d'olive, du beurre ou des graisses de votre choix pour cuisiner ou assaisonner vos aliments. Vous pouvez aussi ajouter des arachides ou des graines à vos aliments car elles sont de bonnes sources de gras, comme les oméga 3 et les oméga 6.

Une quantité raisonnable de protéines

100g – 150 g / 150 calories
(la taille d'un paquet de cartes)

Les aliments riches en protéines sont digérés lentement et constituent une source stable d'énergie. Les sources de protéines animales sont la viande, la volaille, le poisson et les œufs. Les haricots, les lentilles et le tofu constituent des sources végétales de protéines.

Quantité ou Qualité ?

La quantité de calories que nous absorbons a un impact sur notre poids alors que la qualité de nos aliments (leur profil nutritif) joue un rôle important pour notre santé. 50g de chocolat au lait contient 250 calories, soit la même valeur énergétique que 40 g d'arachides. Leur profil nutritif est toutefois très différent car les arachides contiennent des protéines, de bonnes graisses, des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants (profil nutritif très riche) alors que le chocolat au lait contient beaucoup de sucres ajoutés et pas grand-chose d'autre (donc un profil nutritif assez pauvre).

Les conseils de Charlotte

- ♦ Une bonne alimentation doit être colorée, riche en goût et en plaisir ! Utilisez des herbes fraîches, des épices pour ajouter du goût et de la dimension à vos aliments que vous relèverez également avec des méthodes de cuisson comme le grill ou le sauté à la poêle.
- ♦ Diversifiez le plus possible votre alimentation sans vous compliquer la vie ! N'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés, de la salade en sachet ou des légumes déjà préparés si vous n'avez pas le temps de cuisiner.
- ♦ Pensez à anticiper vos menus 2 ou 3 jours à l'avance pour vous simplifier les courses.
- ♦ Pensez à votre santé en priorité. Il s'agit ici de vous nourrir, pas de vous punir !
- ♦ Accordez vous un peu de flexibilité pendant les weekends lors de repas entre amis, et autorisez vous quelques verres de vin ou un dessert.

Le bon équilibre journalier pour les calories

	Basé sur 2.500 calories par jour pour le maintien du poids chez les hommes	Basé sur 2.000 calories par jour pour le maintien du poids chez les femmes et la perte du poids chez les hommes	Basé sur 1.500 calories par jour pour la perte du poids chez les femmes
Petit Déjeuner	500	400	300
Déjeuner	750	600	500
Dîner	750	600	500
Snacks	500	400	200
Total calories	2,500	2,000	1,500

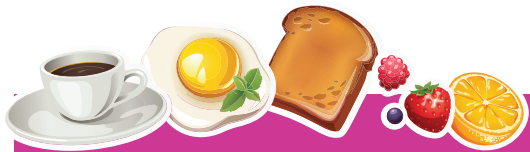
Calories et perte de poids

La perte moyenne de poids lorsque l'on absorbe 1.500 calories par jour est de 2-3 kilos par mois et il est généralement recommandé de ne pas descendre en dessous de 1.200 calories par jour. Certains régimes reposent sur une consommation de 1.000 calories ou moins par jour et sont connus sous le nom de menus très pauvres en calories. Le problème avec ces menus est qu'ils sont difficiles à suivre sur le long terme et qu'ils font courir un risque de carence en nutriment car vous êtes alors à 50% ou moins de ce que vous devriez absorber chaque jour.



FOOD PLAN

Exemple
d'un menu à
1.500-calories



PETIT DÉJEUNER

300 calories

Café / Thé

- 1 yaourt grec ou nature – 125 ml
- 1 bol de baies fraîches/ un fruit de saison
- 20g d'arachides (environ 12 amandes)

Ou

- 1 œuf (dur/brouillé/poché)
- 1 cuillère à café de beurre pour la cuisson si nécessaire
- 1 tranche de pain entier toasté
- 1 portion de fruit

Ou

- 40 g de céréales de votre choix
- 125ml de lait de votre choix
- Pincée de cannelle
- 10 g de graines de votre choix
- 1 portion de fruit



DÉJEUNER

500 calories

- 100 g de protéines (poisson, viande, protéines végétales comme les lentilles ou les haricots)
- 100 g (poids cuit) de céréales complets ou de pomme de terre (environ 2 grandes cuillères à soupe de quinoa/riz/sarrasin/ couscous/pâtes)
- 200g – 250 g de légumes
- 1 cuillère à café d'huile / beurre pour la cuisson ou l'assaisonnement
- 1 cuillère à café d'arachides ou de graines

Par exemple : Saumon grillé avec du riz brun et des légumes sautés



SNACK

200 calories

Au choix :

- 30 g de houmous ou dip similaire avec des légumes crus
- 1 fruit avec 10g de beurre d'arachides (par ex, quartiers de pomme au beurre de cacahuètes)
- 2 gâteaux de riz avec 20 g de fromage ou de fromage à pâte molle)
- 50 g de popcorn (légèrement salé ou nature – sans sucres ajoutés)
- 2 carrés de chocolat noir



DINER

500 calories

- 100 g de protéines (poisson, viande, protéines végétales comme des lentilles ou des haricots)
- 100 g (poids cuit) de céréales complets ou de pomme de terre (environ 2 grandes cuillères à soupe de quinoa/riz/sarrasin/ couscous/pâtes)
- 200g – 250 g de légumes
- 1 cuillère à café d'huile / beurre pour la cuisson ou l'assaisonnement
- 1 cuillère à café d'arachides ou de graines

Exemple : salade de lentilles et de quinoa aux légumes rôtis