



MINI-GUIDE POUR  
**BIEN MANGER**

FEMME.FITNESS



# Démotivée de faire autant d'efforts sans obtenir les résultats désirés?

## [Le Guide Alimentaire FemmeFit](#)

te permettra de planifier facilement ton menu santé et équilibré pour ne manquer de rien, sans avoir faim ni récolter de surplus graisseux!

Guide complet, incluant:

- ✓ Plans alimentaires adaptés à TON objectif 💪 (perte/prise de poids, raffermissement...), avec plusieurs choix d'aliments sains 🍏
- ✓ Plans & Menus Végétariens & Végétaliens 🥕
- ✓ Idées de repas & collations équilibrés 🍲
- ✓ Nombreuses recettes avec versions Végés et Vegans 👩‍🍳
- ✓ Tout ce dont tu as besoin de savoir pour bien manger malgré le marketing alimentaire 🤖



[VOIR LE GUIDE ALIMENTAIRE](#)

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES PORTIONS SUGGÉRÉES



## **Noix, graines & avocats: 2 à 3 portions**

(1 portion= 20-30g de noix ou de graines naturelles, 1-2c. à table de beurre de noix naturelles, 1/2 avocat)



## **Huile: 2 à 3 portions**

(1 portion= 1 c. à table d'huile extra-vierge et pressée à froid)



## **Fruits: 2 à 4 portions**

(1 portion= 1 fruit moyen, 2/3 tasse de petits fruits, 20g de fruits séchés naturels)



## **Féculents: 2 à 5 portions**

(1 portion= 1 tranche de pain à grains entiers, 1/2 t. de riz basmati/brun/pâtes de grains entiers/fèves/lentilles/légumineuses, 30g de céréales de grains entiers/avoine, 1 petite patate ou maïs)



## **Aliments riches en protéines: 3 à 6 portions**

(1 portion= 100-120g de tofu, 80-100g de poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, 1-2 oeufs, 3-4 blancs, 2/3 t. de yogourt nature faible en gras, 30g de fromage faible en gras et sodium, 1 tasse de lait faible en gras, 1/2 t. de fromage cottage nature et faible en gras)



**Légumes: À volonté** (à l'exception des patates et maïs)

# PLANIFIE TON PLAN ALIMENTAIRE SANS COMPTER LES CALORIES

Tes besoins énergétiques et ton plan alimentaire peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs:

- ◆ ton âge; de la naissance à l'âge avancé passant par l'adolescence et la ménopause,
- ◆ ton métabolisme de base,
- ◆ ton niveau d'activité physique; de la personne sédentaire à l'athlète compétitif,
- ◆ tes conditions de vie; marquées par peu ou beaucoup de stress, ou par des voyages récurrents et fréquents,
- ◆ tes contraintes alimentaires; végétarisme, allergies,
- ◆ tes objectifs autres; l'énergie, l'immunité, la perte de poids, la prise de poids, la vitalité sexuelle, prévention et traitement de maladies,
- ◆ un état particulier; les syndromes prémenstruels, la grossesse et l'allaitement, le rétablissement d'un accident ou de maladies mentales,
- ◆ un besoin de désintoxication; alcool, caféine, drogues ou sucres,
- ◆ un désir de jeûne et nettoyage,
- ◆ la pollution environnementale...

Trouver le bon dosage n'est donc pas toujours évident.

Il faut parfois de nombreuses années pour découvrir ce qui fonctionne réellement pour soi. Et encore. Ton corps est en éternelle évolution. Il s'adapte, il vieillit, il change. Ton style de vie et tes activités aussi changent.

Tu dois alors apprendre à ajuster ton plan alimentaire en fonction de tes besoins et objectifs actuels.

Pour ne pas trop te compliquer la vie et te mettre à tout calculer, voici un plan typique de base et quelques conseils qui pourront te servir de bon point de départ.

Après quoi par contre, il faudra se déplacer vers un planificateur de menu plus adapté et précis tel que proposé au début de cet article: [Nutrition: Comment bien manger, quoi manger, aliments à éviter...](#)

# PLAN ALIMENTAIRE TYPIQUE DE BASE (*Voir ajouts page suivante*)

## **Déjeuner**

*Omelette (proportion à 1/3 jaunes d'œufs/blancs d'œufs) OU une portion (équivalant à la taille de ton poing fermé) de viande maigre OU mélange des deux (exemple: 80g de cheval haché + 1 œuf) OU 1/2 tasse de fromage cottage OU 3/4 tasse de yogourt grec nature*

*Légumes et/ou 1/2 tasses petits fruits (bleuets, framboises, mûres)*

## **Collation**

*Un fruit OU 1/2 tasse de petits fruits*

*Une portion de bons gras (1/4 tasse ou 20g d'amandes ou noix / 2 c. à table de beurre de noix / 1-2 c. à table de graines (chia, lin, tournesol, citrouille ou sésame...))*

*Ajout facultatif: une petite portion de protéine (30g fromage faible en gras et sodium ou pour fromage régulier, enlever la portion de gras / 2/3 tasse de yogourt grec nature / canne de thon 85g, 1 mesure de protéine en poudre)*

## **Dîner**

*Une portion (grosseur du poing fermé, environ 120g) de protéines (viandes maigres, poissons, tofu ou substitut végétarien)*

*Légumes et/ou légumineuses*

*Une portion de bons gras (1/2 avocat (max 1/2 par jour), 1 c. à table d'huile végétale...)*

*Assaisonnements et condiments non sucrés et peu de sel*

## **Collation**

*(Même que la première collation)*

## **Souper**

*(Même chose qu'au dîner, mais varier les choix de protéines et légumes/légumineuses)*

# SPÉCIFICATIONS SELON TON OBJECTIF - FEMME

- ◆ **Perte de poids:** Prends tes fruits autour de ton entraînement. Un peu de légumineuses au repas. Selon ton métabolisme et ton niveau d'activité physique, tu peux ajouter 1 à 2 portions de féculents. *Par exemple: ½ à 1 tasse de riz basmati, quinoa ou patates douces séparées entre le repas avant et après l'entraînement si possible.*
- ◆ **Maintien du poids:** Fruits et légumineuses tel qu'indiqué sur le menu. Selon ton métabolisme et ton niveau d'énergie, tu peux ajouter 2 à 3 portions de féculents. *Par exemple: 1 tasse de riz basmati, quinoa ou patates douces séparées entre le repas avant et après l'entraînement et 30g de flocons d'avoine (gruau le matin).*
- ◆ **Prise de masse:** Fruits et légumineuses tel qu'indiqué sur le menu. ajoute de 2 à 5 portions de féculents au cours de la journée et une grosse partie autour de l'entraînement. *Par exemple: 1 à 2 tasses de riz basmati, quinoa ou patates douces séparées entre le repas avant et après l'entraînement, ainsi que 30 à 45g de flocon d'avoine (gruau le matin).*

\* Un repas permissif par semaine est permis. Évite toutefois le fastfood et de te gaver. Opte plutôt pour les aliments à consommation limitée tels les glucides de type céréalier et féculent, 1 ou 2 verres de vin ou d'alcool et un petit dessert.

# LISTE D'ALIMENTS À PRIVILÉGIER

## Sources de protéines:

**#1. Viandes, volailles, poissons, fruits de mer (non transformés):** Viandes d'élevage et sauvages (bœuf maigre, cheval, cerfs, bisons, veau, agneau...), poulet, dinde, pintade... saumon, sole, flétan, truite, tilapia... crevette, homard, moule...

**#2. Oeufs:** Œuf entier et blanc d'œuf.

**#3. Produits laitiers naturels, faibles en gras, en sucre (ou sucrants) et en sodium:** Fromage faible en gras (fromage régulier à l'occasion), yogourt grec nature, fromage cottage, lait...

**#4. Protéines végétales:** Légumineuses: lentilles, lentillons, haricots (roses, rouges, blancs, noirs, coco, azuki, tarbais, mungo, flageolet, cornille) fèves, pois (cassés, chiches, soja, entiers), arachide ou cacahuète, haricots... Céréales complètes: avoine, blé entier, maïs, millet, orge, quinoa, riz (basmati, brun, sauvages), sarrasin, seigle... Noix: amandes, pistaches, cajou, noix du Brésil, noix de Grenoble... et Graines: chia, sésame, citrouille, chanvre, lin, tournesol...

**#5. Suppléments protéinés:** Protéines de lactosérum, protéines de riz ou végétales...

## Sources de lipides:

**#1. Huiles extra-vierges et pressées à froid.:** D'olives, d'avocat, de tournesol, de noisette, de pépins de raisins, de noix de coco...

**#2. Noix naturelles, sans sel:** amandes, pistaches, cajou, noix du Brésil, noix de Grenoble...

**#3. Graines naturelles, sans sel:** chia, sésame, citrouille, chanvre, lin, tournesol...

**#4. Fruits:** Avocat...

**#5. Suppléments d'Oméga 3**

# LISTE D'ALIMENTS À PRIVILÉGIER

## Sources de glucides:

**#1. Légumes frais:** Concombre, épinard, kale, carotte, brocoli, chou, asperge, aubergine, poivrons, radis, tomate, champignon, artichaut, fenouil, salade courge...

**#2. Légumineuses:** lentilles, lentillons, haricots (roses, rouges, blancs, noirs, coco, azuki, tarbais, mungo, flageolet, cornille) fèves, pois (cassés, chiches, soja, entiers), arachide ou cacahuète, haricots...

**#3. Fruits entiers et naturels:** Pomme, bleuets, framboises, mûres, fraises, pamplemousse, orange, ananas, banane, raisin...

**#4. Féculents:** Pâtes complètes, pains de grains entiers, pommes de terre, maïs...

**#5. Produits céréaliers naturels à grains entiers, sans sucre ajouté:** avoine, blé entier, maïs, millet, orge, quinoa, riz (basmati, brun, sauvages), sarrasin, seigle...

**#6. Produits laitiers naturels, faibles en gras, en sucre (ou sucrants) et en sodium:** Lait, yogourt...

**Toujours choisir des aliments frais, sans ajouts alimentaires tel le sucre ou sucrants artificiels, sans sel ni agent de conservation...**

**ATTENTION aux aliments transformés! Choisir des aliments dont tu reconnais tous les ingrédients comme étant naturels ainsi que le plus près possible de leur état naturel!**

**Utiliser des herbes et épices naturelles pour rehausser le goût des aliments.**

# LISTE D'ALIMENTS À ÉVITER

## Sources de protéines:

- ◆ Charcuterie (telle la “ballonné”) et saucisses; parce qu’ils sont souvent faits de [viandes transformées](#), beaucoup de gras, de sel (sodium) et d’agent de conservation.
- ◆ Viandes hachées riches en gras, prends les versions faibles en gras,
- ◆ Nuggets de poulet; parce qu’ils contiennent souvent peu de poulet et sont riches en gras et en sel.
- ◆ Porc: Bacons, côtes levées... Gras & additifs
- ◆ Poissons frits comme n’importe quel aliment frit.
- ◆ Boulettes de viande, croquettes de poulet et viandes de “fastfood” en général.
- ◆ Attention aux [viandes reconstituées et viandes industrielles](#)...

De façon générale, mais spécialement en régime de perte de poids:

- ◆ Lait entier; gras.
- ◆ Fromages; gras et salé.
- ◆ Crèmes; gras.
- ◆ Yogourt riche en gras ou faible en gras autre que nature; sucré artificiellement.

# LISTE D'ALIMENTS À ÉVITER

## Sources de lipides:

- ◆ Les aliments contenant des gras trans,
- ◆ Les aliments frits, l'huile de friture,
- ◆ Les entrées et les plats congelés,
- ◆ La panure,
- ◆ L'huile de palme,
- ◆ Viandes grasses; charcuterie, saucisse, viandes hachées, côtelettes, bacon, lard, côtes, jambons...
- ◆ Pâtés de foie gras, oreilles de cris...
- ◆ Les crèmes...
- ◆ Les sauces riches à viandes et à pâtes...
- ◆ La mayonnaise, la margarine, la graisse à gâteau, le Cheez Whiz...
- ◆ Vinaigrette à salade autre que naturelle. Opte pour huile d'olive, vinaigre balsamique et moutarde de Dijon...
- ◆ Beurre d'arachide sucré ou beurre de noix sucré, Nutella...
- ◆ Fromages riches en gras... À l'occasion seulement.

# LISTE D'ALIMENTS À ÉVITER

## Sources de glucides:

- ◆ Sucre blanc, brun, cassonade, sucre de canne, sirop de raffinerie, caramel... tous sucres!
- ◆ Bonbons, sucreries, confiseries, gâteaux, pâtisseries, toutes gourmandises sucrées...
- ◆ Confitures, gelées,
- ◆ Glaçages, coulis,
- ◆ Vinaigrettes faibles en gras,
- ◆ Croustilles, craquelins, biscuits, toutes grignotines salées...
- ◆ Patates frites, cuites au four ou en purée,
- ◆ Crème glacée, lait frappé et sucré, yogourt sucré avec saveur, crème à café, smoothies sucrés et en bouteilles,
- ◆ Jus de fruits, boissons gazeuses, boissons énergétiques, boissons et cafés sucrées,
- ◆ Boissons alcoolisées, l'alcool,
- ◆ Fruits séchés et sucrés,
- ◆ La plupart des barres énergétiques, opte pour des barres naturelles,
- ◆ Galettes de riz soufflés, céréales de riz soufflés, maïs soufflés,
- ◆ Riz instantané, riz blanc,
- ◆ Céréales sucrées, raffinées ou transformées, granola
- ◆ Pains blancs et en baguette, bagels, pâtes blanches et non complètes, croissants, viennoiseries, crêpes, gaufres, muffins... tout ce qui est fait de farine blanche...
- ◆ Aliments en conserve riches en sucre et sel,
- ◆ Tous les aliments transformés, sucrés et à indice glycémique élevé...