

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](#)

EXPLICATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LE PLANIFICATEUR:

Une fois le planificateur de menu Excel ouvert sur ton ordinateur, voici ce que tu dois faire:

#1. Change les données personnelles en jaune de la première page pour qu'elles correspondent aux tiennes. Tu dois sélectionner le sexe, inscrire ton poids en kg, ta taille en cm, ton âge et sélectionner ton niveau d'activité physique. Ceci te donnera le nombre de calories que tu dois actuellement consommer par jour pour te maintenir tel que tu es. *(Pour plus de détails et explications sur les calculs, comment bien choisir ton niveau d'activité physique ainsi que le déficit et le surplus calorique à utiliser, consulte le calculateur de calories par ce lien: <https://femme.fitness/calories-femme/>.)*

Les cases en dessous (en vert) t'aideront à savoir combien de calories correspondent à un objectif de perte de poids (jusqu'à - 20-25% de ta demande actuelle) ou pour une prise de masse (normalement entre + 10 et 20% de ta demande), mais le tout peut varier selon ton métabolisme.

- **Perte de poids (Déficit de -5% à -25% de tes calories actuelles)**
- **Prise de masse et performance (Surplus de +5% à +25% de tes calories actuelles)**

Calcul de ta demande en énergie actuel				
Basé sur la formule de Mifflin Femme.Fitness				
Sexe:	Femme ▾			
Poids (kg):	70 kg			
Taille (cm):	165 cm			
Age:	35 ans			
Niveau d'activité physique:	C. Vie modérément active: Exercices à intensité modérée, 3-5 fois/sem ▾			
Demande en énergie résultante:		2 163 kcalories		
Cal/jr Perte de poids (jusqu'à -20-25%)	10.00%	1 946 kcalories		
Pour Maintien	0.00%	2 163 kcalories		
Pour Masse (+10-20% ou plus)	10.00%	2 379 kcalories		

#2. Tu dois ensuite utiliser ta demande en énergie selon ton objectif pour monter ton menu.

Dans l'exemple utilisé ici et dans celui que tu as initialement dans le fichier, la demande en calories de maintien est de 2163 calories. Pour une perte de poids avec un déficit en calories de 10%, cela donne 1946 calories par jour. Pour une prise de masse avec un surplus calorique de 10%, cela donne 2379 calories par jour.

Le nombre de calories et les pourcentages de macronutriments (protéines, glucides et gras) sont calculés automatiquement lorsque tu effectues des changements dans les cases en jaunes du menu.

#3. Tout ce qu'il te reste à faire est de remplir les cases jaunes afin d'arriver au nombre de calories par jour dont tu as besoin pour atteindre ton objectif, tout en respectant les proportions de glucides, protéines et gras indiqués. Suis les instructions inscrites dans l'encadré à droite du tableau.

Seuls les chiffres en jaune peuvent être modifiés selon tes préférences alimentaires dans les choix proposés. L'emplacement des repas/collations ou des glucides peut aussi varier en fonction de ton horaire d'entraînement. Respecte les % cibles et les indications pour tes calories/jour visés.					
	%Cible	30-40%	30-40%	20-30%	
Objectif: "Cut"		32%	36%	32%	
Jour Training		175	192	77	
Semaine 1 & 2		700	768	695	2163
		Proteines	Glucides	Gras	Calories
Repas #1 (7:00AM)					
Blancs d'oeuf	100 g	11	1	0	48
Oeufs entiers (large)	1 u	7	0	6	80
Cheval haché (viandes sauvages)	0 g	0	0	0	0
Boeuf haché maigre	0 g	0	0	0	0
Poulet ou dinde	0 g	0	0	0	0
Avoine (grau non cuit)	30 g	3	22	1	109
Yogourt Grec	0 g	0	0	0	0

Dans l'exemple utilisé: Le nombre de calories actuel suppose une femme de 70 kg, 165 cm, 35 ans, avec une vie modérément active parce qu'elle s'entraîne à intensité modérée de 3 à 5 fois par semaine. = 2165 calories/jour.

Pour la perte de poids: Le nombre de calories devrait être égal à ta dépense énergétique quotidienne (calculée dans le tableau fourni de l'onglet précédent) ou avec un déficit calorique de -5 à -10%. Prendre tes glucides majoritairement autour de ton entraînement.

Pour le maintien du poids et amélioration de la santé: Tes calories devraient être égales à ta dépense énergétique quotidienne ou un peu plus élevées afin d'avoir plus d'énergie pour ton entraînement. (exemple: prendre un peu plus de ...)

Il y a deux onglets afin de couvrir les jours où tu t'entraînes et ceux que tu ne t'entraînes pas. Cependant, tel que démontré dans l'exemple, tu peux aussi manger exactement la même chose les deux jours et uniquement modifier ton shake après training, soit en le supprimant ou en y ajoutant des gras et diminuant les glucides. Ceci dit, le shake n'est vraiment pas une obligation, même les jours d'entraînement.

*À noter que si tu cherches à prendre de la masse musculaire ou améliorer tes performances physiques, le pourcentage de glucide peut être légèrement plus élevé (soit jusqu'à 50% ou plus pour certaines athlètes...). Ton ratio de protéine et gras seront alors à 30% et 20% respectivement.

Plusieurs choix te sont proposés pour tes protéines, tes glucides et tes gras à tous les repas. Malheureusement, ils ne sont pas tous là... Mais, tu peux supposer que: tous les légumes ont à peu près les mêmes valeurs que ceux proposés; les autres féculents comme le pain et le quinoa ont les mêmes valeurs que le riz; les autres légumineuses que les fèves rouges. Tu couvriras pas mal tout de cette façon.

Bonne chance!