

Votre programme nutritionnel complet pour atteindre 1800 calories par jour

Principes fondamentaux et sécurité

- Répartition optimale des macronutriments : 30% protéines (135g), 40% glucides (180g), 30% lipides (60g).
- Hydratation essentielle : consommez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Avertissement santé : ne jamais descendre en dessous de 1200 kcal/jour (femmes) ou 1500 kcal/jour (hommes) sans supervision médicale.
- Cible : idéal pour hommes actifs (TDEE 2200-2800 kcal) et femmes très actives (TDEE > 2200 kcal).

Structure quotidienne des repas

- Petit-déjeuner : 400 kcal.
- Déjeuner : 550 kcal (incluant au minimum 150g de légumes frais).
- Dîner : 550 kcal (incluant au minimum 150g de légumes frais).
- Collations : 300 kcal (options protéinées : yaourt grec, fromage blanc, amandes, bâtonnets de fromage).
- Consommation quotidienne requise : 2 yaourts nature, 300g de fromage blanc à 20% MG, 400g de fruits frais.

Équivalences et méthodes de préparation

- Protéines : 100g de viande = 150g de poisson = 2 œufs.
- Féculents : 90g de pain complet = 225g de pommes de terre, pâtes ou riz cuits.
- Cuisson : privilégiez la vapeur, le four ou le gril pour préserver les nutriments.
- Assaisonnement : utilisez généreusement fines herbes, aromates et épices pour limiter le sel et les graisses ajoutées.

Planning hebdomadaire (Exemple de structure)

- Lundi : Poulet grillé, légumes vapeur, riz complet.
- Mardi : Poisson blanc (tilapia), quinoa, brocolis.
- Mercredi : Omelette aux herbes, salade composée, pain complet.
- Jeudi : Saumon au four, asperges, patate douce.

- Vendredi : Viande maigre, ratatouille maison, boulgour.
- Samedi : Curry de légumineuses, poulet, légumes de saison.
- Dimanche : Poisson en papillote, légumes rôtis, quinoa.

Liste de courses essentielle (58 articles)

- Protéines : Poitrine de poulet, tilapia, saumon, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches).
- Produits laitiers : Yaourt nature, fromage blanc 20% MG, bâtonnets de fromage, yaourt grec.
- Fruits et légumes : 400g de fruits frais par jour, 300-500g de légumes frais de saison par jour.
- Produits secs et épicerie : Pain complet (250g/jour), amandes (portions de 18g), riz, pâtes complètes, épices, aromates, huile d'olive (30g de corps gras/jour).