
Structure d'une semaine diététique

*Par Agnès-Emmanuelle Guerrier
Diététicienne spécialiste en sport et micro-nutrition*

MENTIONS LEGALES

Vos droits sur ce livre.

Ce guide «**Structure d'une semaine diététique**» est **totallement gratuit**. Il vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous avez également la permission de le distribuer sur votre site Internet, votre blog, l'intégrer dans des packages, ou de l'offrir en bonus avec des produits.

MAIS vous n'avez pas le droit de le vendre directement, ni de l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

«**Structure d'une semaine diététique**» est un guide gratuit qui doit le rester.

Tous droits réservés.

Toute reproduction intégrale ou partielle, toute traduction, adaptation ou transformation faite sans le consentement écrit de l'auteur est, conformément aux dispositions de l'article 40 de la loi du 11 mars 1957, illicite et constitue une **contrefaçon** prévue et réprimée par les articles 425 et 426 du code pénal. Ce présent ouvrage ne pourra en aucun cas faire l'objet d'une exploitation quelconque rémunérée.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – Pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre et d'inclure automatiquement un lien vers :

www.triadsante.com



«Structure d'une semaine» est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

Avis de responsabilité

Vous engagez votre propre responsabilité.

En continuant la lecture de ce livre vous acceptez que vous êtes le seul responsable de vos choix et que l'auteur ne saurait être tenu responsable de leurs applications. En conséquence, et pour quelque raison que ce soit, l'auteur ne pourra être tenu responsable des problèmes de santé et autres désagréments physiques et psychologiques résultants de l'utilisation et de l'interprétation de ces informations.

Copyright 2016. Tous droits réservés - www.triadsante.com

Structure d'une semaine diététique

*Par Agnès-Emmanuelle Guerrier
Diététicienne spécialiste en sport et micro-nutrition*

Le corps a des besoins spécifiques que la tête ne perçoit pas forcément.

Vous pouvez par exemple, décider de manger que des légumes, parce que c'est un plaisir pour vous, ou que vous pensez que cela est un bon moyen pour maigrir, sauf que pour votre corps, avoir une structure composée que de légumes est une structure qui ne lui convient pas et qui le met en danger vital (nous ne sommes pas des herbivores)

La première chose à changer, pour obtenir des résultats de perte de poids durable, est donc d'accepter que le corps soit plus important que la tête. C'est le corps qui décide ce qui est bon pour lui ou non. Il est donc important de connaître et de sentir les besoins essentiels de votre corps, qui ne correspondent pas forcément à vos idées ou à des idées préconçues ni à votre plaisir pur.

Qu'est-ce que le plaisir pur ?

C'est la fixation sur le plaisir qu'une chose (alimentaire ou autre) peut apporter sur le moment présent, indépendamment de la douleur que cela peut engendrer par la suite.

Exemple :

Un enfant demande à sa maman : « **Je peux avoir un autre gâteau s'il te plaît ?** ». Elle lui répond : « **Non c'est terminé, tu en as déjà eu 3 !** ».

La maman sait que ce n'est pas bon pour son enfant d'avoir un quatrième gâteau, et que cela peut avoir des effets délétères (maux de ventre, trouble du sommeil, énervement...), mais cet enfant étant dans son plaisir du moment présent qu'il désire assouvir, ne prend pas conscience de la douleur qu'il peut subir par la suite, notamment si ce comportement devient une habitude (obésité, diabète, boulimie, etc.).

La semaine alimentaire que je vous propose dans ce guide correspond à ce que votre corps a besoin. **Il est donc nécessaire de respecter la structure proposée, indépendamment de ce que vous pensez être bon pour vous.**



Attention : Chaque repas doit obligatoirement commencer par un verre d'eau plate (pour drainer, nettoyer, hydrater et aider au processus de l'amaigrissement).

Matin	Midi	Soir
<ul style="list-style-type: none"> • Pain complet ou aux fibres 	<ul style="list-style-type: none"> • Protéines : Viande, poisson ou œuf 	<ul style="list-style-type: none"> • Protéines : Viande, poisson ou œuf
<ul style="list-style-type: none"> • Protéines : fromage, œufs, jambon, amandes... 	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités + huile 	<ul style="list-style-type: none"> • Crudités + huile
<ul style="list-style-type: none"> • Fruits ou jus (à la fin du repas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Féculents
<ul style="list-style-type: none"> • Beurre, confiture, miel 	<ul style="list-style-type: none"> • Laitage - Desserts 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits (pas de jus)
<ul style="list-style-type: none"> • Céréales, biscottes 		
<ul style="list-style-type: none"> • Lait, laitage 		

Légende

Jaune = à consommer obligatoirement

Vert = facultatif et selon votre plaisir

Remarques :

- Ce tableau ne contient **pas de grammage** car ce n'est pas nécessaire de peser les aliments. Ce qui importe c'est de bien respecter une place pour chaque élément de la structure obligatoire.
- Les horaires importent peu. Ce qu'il faut c'est de bien **respecter les 3 repas**.
- **Pas d'anticipation et pas de rattrapage** : Vous ne pouvez pas échanger le repas du midi avec celui du soir. Si vous ne pouvez pas suivre la structure à un repas pour diverses raisons (invitation, impératifs, etc.), laissez le corps réguler tout seul (il sait le faire) et continuez normalement les repas suivants.
- Utilisez de préférence **l'huile de colza ou l'huile d'olive** pour vos assaisonnements. Vous pouvez aussi utiliser toutes les épices et accompagnements que vous aimez (oignons, échalotes, vinaigre, crème fraîche, sauce tomate, gruyère râpé, curry, etc...).
- Dans les féculents, **favorisez les légumineuses** (cf : images) et limitez les pommes de terre (sauf après le sport ou pour récupérer).
- **Le pain est un élément à part**, ne le considérez pas comme un féculent. De préférence n'en mangez pas (sauf le matin), mais il ne fait pas partie de la structure le soir.
- **Plaisir – cohérence** : Ce qui importe pour que l'amaigrissement fonctionne bien, c'est d'être en cohérence avec vos décisions et votre plaisir.

Par exemple : « Je dois manger des légumes ce midi, mais des amis m'invitent à manger une pizza. Je dois prendre une décision » :

1) Je décide de manger mes légumes et pas de pizza, mais au milieu du repas, je ne peux pas me sentir triste et exclu de ne pas manger de pizza comme tout le monde. Si je le suis, je ne suis dans ce cas, plus cohérent(e) avec ma décision de départ.

2) Je décide de me faire plaisir, de ne pas manger mes légumes (exceptionnellement), et de manger de la pizza, mais au milieu du repas, je ne peux pas me sentir coupable et triste d'avoir craqué devant une pizza. Si je suis, je ne suis dans ce cas, plus cohérent(e) avec ma décision de départ.

Ce système de Plaisir-Cohérence signifie que, dès que je suis en incohérence avec mes actions et mon plaisir, que j'ai mangé ou pas, j'aurai des répercussions sur mes pensées, mes émotions et mon corps. Je peux donc à cause de ce désaccord interne, prendre du poids ou limiter l'amaigrissement.

- N'oubliez pas que cette structure alimentaire **n'est valide que 7 à 10 jours**. Au-delà il n'y aura plus de résultats spécifiques et mesurables sur l'amaigrissement.
- Dans ce guide, pour vous aider à mieux visualiser et **connaître les groupes d'aliments**, vous avez à disposition des plaquettes visuelles sur les légumes, les fruits, les protéines, les lipides et les féculents les plus courants.

FÉCULENTS



Petits pois



Riz



Maïs



Pommes de terre



Semoule



Ebly



Pâtes



Pois chiches



Boulgour



Flageolets



Haricots rouges



Haricots blancs



Lentilles



Lentilles corail



Pois cassés

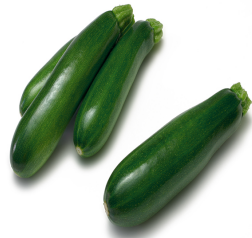


Fèves

LÉGUMES



Artichaut



Courgettes



Brocoli



Celeri



Betterave



Haricots
verts



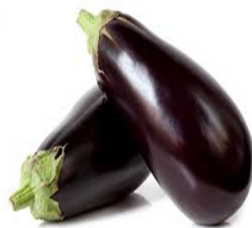
Tomates



Épinards



Salade



Aubergines



Chou vert



Carottes



Chou fleur



Poivrons



Poireaux



Asperges

FRUITS



Fruits
exotiques



Fruits
du verger



Agrumes



Fruits
asiatiques



Fruits rouges



Fruits secs

PROTÉINES



Viandes



Charcuteries



Crustacés



Poissons



Riz
haricots rouges



Graines
oléagineuses



Oeufs



Fromages



Fromage
blanc

LIPIDES



Graines oléagineuses



Oeufs



Fromages



Beurre



Poissons gras



Huile



Crème fraîche



Charcuteries



Pâtisseries

Pour obtenir plus de renseignements sur mon approche diététique, ou si vous avez des questions sur cette structure alimentaire, Vous pouvez consulter mon blog, me laisser vos commentaires et visiter mon site : www.triadsante.com.

Pour une approche plus complète et personnalisée, ou prendre un rendez- vous en cabinet, vous pouvez me contacter via :

- mon site internet : www.triadsante.com
- par mail : agnes.e.guerrier@gmail.com
- par téléphone : 01.45.45.18.66 ou 06.15.09.92.01

Que ce petit guide puisse vous aider au mieux, dans votre démarche à trouver ou retrouver, un équilibre avec vos repas, votre corps et votre bien-être.

Bien à vous.

Agnès-Emmanuelle Guerrier

Diététicienne spécialiste en sport et micro-nutrition