EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Guide Nutrition – Eva Fit Coaching

Ce livret nutrition accompagne ton programme d'entraînement. Tu y trouveras des idées de repas simples, équilibrés et rapides à préparer pour t'aider à garder une bonne hygiène de vie au quotidien.

Contenu du guide

- 8 inspirations de petits déjeuners
- 12 inspirations de déjeuners
- 12 inspirations de dîners
- 8 inspirations de goûters
- Quelques conseils à la fin



Structure des repas

Chaque petit déjeuner comprend généralement :

• protéines 22/28g + glucides 40/50g + bons lipides 12/16g + parfois un fruit 6/8g

Chaque déjeuner comprend généralement :

• protéines 33/36g + féculents 55/60g + légumes 7/9g + bons lipides 16/19g

Chaque dîner comprend généralement :

• protéines 33/36g + légumes 6/7g + moins de glucides 35/40g + bons lipides 15/17g

Les goûters servent à éviter les fringales et maintenir l'énergie :

• protéines 14/18g + glucides 20/26g +lipides 7/11g + fibres 3/5g

Apport calorique moyen

L'ensemble de ces repas représente environ 1600 à 1800 calories par jour, un apport adapté pour une femme adulte souhaitant maintenir une bonne forme et une alimentation équilibrée.

Objectif perte de poids

Pour perdre du poids, il est important d'être en léger déficit calorique, c'est-à-dire consommer un peu moins de calories que ce que ton corps dépense chaque jour.

• réduire légèrement les portions de féculents

• privilégier les légumes

• garder les protéines pour la satiété

Objectif prise de muscle

Si ton objectif est de développer ta masse musculaire, il est important d'apporter suffisamment de protéines à ton corps afin de favoriser la récupération et la construction musculaire.

• augmenter légèrement les portions de protéines

• ajouter un peu plus de glucides autour des entraînements

• maintenir une alimentation régulière

Les bases pour construire tes repas équilibrés avec ce guide :

Sources de protéines : poulet, boeuf, steak, boeuf haché, thon, saumon, cabillaud, crevettes, oeufs, blanc de dinde, yaourt grec, skyr, fromage blanc, cottage cheese, feta, parmesan.

Sources de glucides : riz basmati, riz complet, riz jasmin, riz sushi, quinoa, pâtes complètes, pâtes orzo, nouilles complètes, pain complet, tortilla de blé complet, crackers complets, pommes de terre, patate douce, flocons d'avoine, dattes, miel, mangue, banane

Sources de lipides : huile d'olive, huile de sésame, avocat, beurre de cacahuète, amandes, noix, graine de chia, sésame, coco râpée, chocolat noir.

Sources de fibres : brocolis, courgette, aubergine, carotte, concombre, poivron, oignon, champignons, épinards, tomates, salade, haricots verts, maïs, asperges, fruits rouges.

