

Guide Complet : Programme Alimentaire de Sèche

Principes Fondamentaux de la Sèche

- Maintenir un déficit calorique modéré de 300 à 500 kcal par rapport à votre maintenance.
- Consommer entre 1,8g et 2,2g de protéines par kilo de poids de corps pour préserver la masse musculaire.
- Privilégier les glucides à index glycémique bas pour une énergie stable.
- Boire au minimum 2,5 litres d'eau par jour pour favoriser l'élimination des toxines.

Menu Type sur une Semaine

- Petit-déjeuner : 50g de flocons d'avoine, 1 dose de whey protéine, 100g de fruits rouges, thé ou café sans sucre.
- Déjeuner : 150g de blanc de poulet, 100g de riz complet (cuit), 200g de brocolis vapeur, 1 c.à.s d'huile d'olive.
- Collation : 30g d'amandes ou 1 fromage blanc 0% avec quelques noix.
- Dîner : 150g de cabillaud ou colin, 250g de courgettes ou haricots verts, 100g de patate douce, épices au choix.

Liste de Courses Optimisée

- Protéines : Blanc de poulet, dinde, filets de poisson blanc, œufs, fromage blanc 0%, whey protéine.
- Glucides : Flocons d'avoine, riz complet, quinoa, patates douces.
- Légumes : Brocolis, épinards, courgettes, haricots verts, salade, concombres.
- Lipides : Amandes, noix, huile d'olive extra vierge, avocat.

Tableau de Suivi des Mensurations

- Poids (kg) : À noter chaque lundi matin à jeun.
- Tour de taille (cm) : À mesurer au niveau du nombril pour évaluer la perte de gras abdominal.
- Tour de cuisse (cm) : Pour surveiller la conservation du volume musculaire.
- Taux de masse grasse (%) : Estimation via pince à plis cutanés ou impédancemètre mensuel.