

PLANNING ALIMENTAIRE HEBDOMADAIRE

→ HORAIRES DES REPAS :

Tu vas commencer par noter les horaires de tes repas ci-dessous dans les cases prévues à cet effet. Si tu n'es pas posté, tu n'utiliseras que « l'horaire type 1 » pour chacun des repas.

Exemple :

- Si vous êtes posté du matin et de l'après-midi, utilisez « l'horaire type 1 » pour tous les repas ou vous êtes du matin et « l'horaire type 2 » pour tout les repas où vous êtes de l'après-midi.
- Si vous êtes posté du matin, de l'après-midi et de nuit, utilisez « l'horaire type 1 » pour tous les repas ou vous êtes du matin, « l'horaire type 2 » pour tout les repas où vous êtes de l'après-midi et « l'horaire type 3 » pour tout les repas où vous êtes de nuit.

→ QUANTITÉ DES PORTIONS :

Il faudra t'aider du document « HAND SYSTEM MEASURE » pour personnaliser les quantités de tes portions que tu noteras dans le tableau ci-dessous.

Les portions de base pour **chaque groupe alimentaire** (protéines, légumes, glucides, lipides) à répartir sur l'ensemble de tes repas de la journée :

pour un homme actif → **6 à 8**

pour une femme active → **4 à 6**

À partir de là, personnalise en fonction de tes objectifs : maintien / prise de poids / perte de poids.

Renseigne ton nombre de portions pour chaque groupe alimentaire (protéines, légumes, glucides, lipides) :

HORAIRE DES REPAS	NOMBRE DE PORTIONS
Repas 1 (base) Horaire Type 1 : Horaire Type 2 : Horaire Type 3 :	Protéines : Légumes : Glucides : Lipides :
Repas 2 (base) Horaire Type 1 : Horaire Type 2 : Horaire Type 3 :	Protéines : Légumes : Glucides : Lipides :
Repas 3 (base) Horaire Type 1 : Horaire Type 2 : Horaire Type 3 :	Protéines : Légumes : Glucides : Lipides :
Repas 4 (base) Horaire Type 1 : Horaire Type 2 : Horaire Type 3 :	Protéines : Légumes : Glucides : Lipides :