

Plan diététique

(Perte de poids)



www.solutionwebcoach.com

Entraîneur: Eric Gagnon

Client: Christine Lemay

Plan diététique valide du 2006-09-04 au 2006-11-01



Perte de poids

Plan diététique valide du 2006-09-04
au 2006-11-01

Entraîneur: Eric Gagnon

Client: Christine Lemay

Jour 1

Déjeuner

		protéine	lipide	glucide
Fromage, fondu à tartiner, cheddar, avec lait écrémé	30.0 g	7	2	3
Pain, blé entier, commercial	1.0 tranche	3	1	13
Lait, partiellement écrémé, liquide, 2% m.g.	250.0 ml	9	5	12
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		29 %	28 %	43 %
		19 gr	8 gr	28 gr

Diner

		protéine	lipide	glucide
Saucisson de bologne, dinde	5.0 tranche	19	16	7
Légumes, jus, cocktail, conserve	250.0 ml	2	0	12
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
Banane, crue	1.0 fruit (22 cm x 3.6 cm dia)	1	0	26
		21 %	35 %	44 %
		22 gr	16 gr	45 gr

Souper

		protéine	lipide	glucide
Boeuf, haché, mi-maigre, émietté, sauté, degré de cuisson: bien cuit	100.0 g	29	18	0
Brocoli, congelé, haché, bouilli, égoutté	85.0 g	3	0	5
Champignon, cru	5.0 gros	4	0	4
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		42 %	47 %	11 %
		36 gr	18 gr	9 gr

Soir

		protéine	lipide	glucide
Poulet à griller, aile, viande, frit	4.0 aile	24	7	0
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		60 %	40 %	0 %
		24 gr	7 gr	0 gr

Total

	34 %	38 %	28 %
	101 gr	49 gr	82 gr



Perte de poids

Plan diététique valide du 2006-09-04
au 2006-11-01

Entraîneur: Eric Gagnon

Client: Christine Lemay

Jour 2

Déjeuner

		protéine	lipide	glucide
Pain, blé entier, commercial	1.0 tranche	3	1	13
Lait, partiellement écrémé, liquide, 2% m.g.	250.0 ml	9	5	12
Arachides, beurre, crémeux, gras et sucre ajouté	30.0 g	8	15	6
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		20 %	48 %	32 %
		20 gr	21 gr	31 gr

Diner

		protéine	lipide	glucide
Légumes, jus, cocktail, conserve	250.0 ml	2	0	12
Pomme, crue, avec pelure	1.0 fruit moyen (7cm dia)	0	0	19
Jambon, tranché, (approximative 11% m.g.)	3.0 tranche (16cm x 10cm x 0.2cm)	14	7	3
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		24 %	24 %	52 %
		16 gr	7 gr	34 gr

Souper

		protéine	lipide	glucide
Poulet à griller, chair et peau, rôti	100.0 g	27	14	0
Pois, petits (verts), conserve, solide égouttés	100.0 ml	3	0	9
Concombre, cru	85.0 g	1	0	3
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		42 %	42 %	16 %
		31 gr	14 gr	12 gr

Soir

		protéine	lipide	glucide
Fromage cheddar	50.0 g	12	17	1
Eau municipale	500.0 ml	0	0	0
		23 %	75 %	2 %
		12 gr	17 gr	1 gr

Total

27 %	46 %	27 %
79 gr	59 gr	78 gr