

# B.B.B.

## GUIDE NUTRITION



L'un des points essentiels de ce programme sera **la nutrition**. Pendant les 84 jours du programme vous devrez suivre un programme de nutrition afin de mettre toutes les chances de votre côté.

Ce guide vous donnera tous les outils afin que vous puissiez **construire vous-même votre propre diète**. Nous ferons une liste de tous les aliments autorisés et à vous ensuite de tout mettre ensemble et de construire votre diète.

La catégorie des protéines par exemple comportera plusieurs viandes, poissons, œufs etc.. et à vous ensuite de choisir quels aliments vous souhaitez manger au quotidien.

Que votre but soit de **perdre du poids**, de **vous tonifier** ou de **gagner en énergie au quotidien**, ces aliments vous permettront de vous rapprocher de votre but. En choisissant des aliments sains votre corps n'en sera que plus purifié. Vous vous sentirez mieux et aurez plus d'énergie.

Cette diète devra être suivie durant les 12 semaines du programme mais je vous encourage bien évidemment vivement à **poursuivre ce mode de vie** une fois le programme terminé.

La partie nutrition fera appel à votre force mentale mais si vous lisez ce guide c'est que vous êtes prêt au changement.

Ce menu sera un guide pour les 12 prochaines semaines. Afin de faciliter la transition je mettrai à la fin de ce guide quelques exemples de repas à prendre le matin, le midi ou le soir.

# SOMMAIRE

## I) INDEX DE NOURRITURE

## II) COMMENT COMPOSER SA DIETE

- Combien de repas par jour ?
- Quelles portions choisir ?
- Que dois-je boire avec ça ?
- Quelles portions à quel moment ?

## III) TABLEAU RECAPITULATIF DE LA REPARTITION DES NUTRIMENTS

- SEMAINE 1 A 4
- SEMAINE 4 A 8
- SEMAINE 8 A 12

## IV) LE REPAS PLAISIR

## V) EXEMPLES DE REPAS ET RECETTES

## VI) MISE EN GARDE SUR LE LAIT ET LE GLUTEN

- 8 Raisons de se méfier du lait
- Le point sur le Gluten

## Votre index de nourriture :

<u>Protéines</u>	<u>Glucides</u>			<u>Lipides</u>
Viandes, poissons, œufs, tofu..	Glucides complexes à faible IG	Fruits	Légumes	Huiles, oléagineux..
Blanc de poulet	Riz Basmati	Fraises	Épinards	Huiles de noix, olive, colza
Steak haché 5%	Patate Douce	Framboises	Salades	Chocolat noir >70%
Poulet	Orge	Myrtilles	Tomates	Amandes, noix
Porc et bœuf (parties non grasses)	Flocons d'avoine (100% avoine)	Fruits frais de saison	Légumes surgelés	Graisses de composition
Veau	Millet	Bananes	Carottes	Avocat
Agneau	Quinoa	Jus de fruits (100% fruits)	Asperge	Noix de coco
Cheval	Lentilles	Pommes	Courgette	Jaune d'œuf
Saule	Pois cassés	Poires	Concombre	Beurre de cacahuète
Morue	Châtaignes	Pastèque	Radis	Graines de Chia
Maquereau	Pâtes complètes	Abricot	Choux-fleur	Lait de Coco
Saumon	Riz complet	Ananas	Champignon	Noix de macadamia
Tilapia	Pains complet	Cranberries	Oignons	Certains fromages
Cabillaud, colin	Sarrasin	Pêches	Potiron	Beurre (à limiter)
Dorades	Ignames	Raisin	Endive	
Œufs BIO	Riz Sauvage	Kiwi	Cresson	
Tofu	Millet	Cerises	Navets	
Jambon, blanc de poulet	Teff	Nèfles		
Thon	Amarante	Prunes		
Protéine en poudre (sans lactose si possible)	Weetabix (nature ou chocolat)	Litchis		

A ces aliments **peuvent** se rajouter certains suppléments, voici ceux que je recommande :

-Protéines en poudre → pour un souci de **facilité** dans la diète certaines personnes ne peuvent consommer un repas entier lors des collations, la prise d'un shaker pourra donc être pour eux la solution à leur problème.

-Multi-vitamine ou Vitamine C → Les vitamines et les minéraux sont essentiels au **bon fonctionnement du corps** et au **maintien d'une bonne santé générale**.

## Comment composer sa diète :

1) Afin d'éviter d'avoir des fringales trop souvent et pour **accélérer votre métabolisme**, il vous sera demandé durant le totalité du programme de manger 6 repas par jour qui seront : le **petit-déjeuner**, la **collation du matin**, le **déjeuner**, le **goûter**, le **dîner** ainsi qu'une **collation avant le coucher**.

2) Pour faciliter la mise en place du programme les portions ne seront pas mesurées au gramme près, il s'agira d'**adapter les portions en fonction de la taille de son poing**. Cela peut paraître idiot mais il y a une explication derrière tout ça. En effet, la taille du poing est en relation avec le gabarit des personnes. Une personne de faible gabarit aura un petit poing et donc devra manger moins qu'une personne au physique plus imposant qui aura donc un poing plus gros et donc des besoins plus importants.

**!!!** Les protéines seront calculées en fonction de la **taille du poing avant cuisson** tandis que les glucides seront calculés en fonction de la **taille du poing après cuisson !!!**

3) Chaque repas sera accompagné de **3 verres d'eau au minimum** : un verre avant de démarrer le repas, un verre pour accompagner le repas et un verre pour clôturer le repas. Tout au long de la journée n'hésitez pas à **boire régulièrement de l'eau**.

Un bon moyen d'augmenter son apport hydrique est par exemple de consommer du **thé** ou des **tisanes** (sans sucres!) dans l'après-midi ou le soir.

Les sodas et autres boissons sucrées (type jus d'orange avec sucre ajoutés) seront bannis, préférez-y leurs **alternatives light** pour les sodas ou avec les sucres naturellement présents dans les fruits pour les jus de fruits (fructose).

4) Les repas devront être plus importants en terme de volume que les collations. Une **collation** devra se composer d'**une dose de protéine** environ égale à la taille de la paume de la main ou du poing fermé ainsi que d'**une dose de lipide** environ égale à la taille de l'index et du majeur (soit 1 cuillère à soupe d'huile ou environ 8 amandes).

Le **repas** devra lui aussi se composer d'**une portion de protéine** égale à la taille du poing fermé et d'**une dose de lipide** égale environ à la taille des deux premiers doigts de la main mais aussi d'**une dose de glucide** qui sera elle aussi égale à la taille du poing fermé (environ 40g de riz cru).

Cette règle sera à mettre en place pour les 4 premières semaines du programme. Pour la semaine 4 à 8 du programme une dose de glucides devra être supprimé d'un des repas (matin, midi ou soir). Pour la semaine 8 à 12 du programme seulement un des repas pourra contenir des glucides et ce sera obligatoirement celui qui suivra l'entraînement.

## **Semaine 1 à 4 :**

Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Goûter	Dîner	Collation
1 dose de protéine + 1 dose glucides + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides	1 dose de protéine + 1 dose glucides + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides	1 dose de protéine + 1 dose glucides + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides

**\* entraînement à 11h (avant le déjeuner)**

## **Semaine 4 à 8 :**

Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Goûter	Dîner	Collation
1 dose de protéine + 1 dose glucides + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides	1 dose de protéine + 1 dose glucides + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides	1 dose de protéine + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides

**\* entraînement à 11h (avant le déjeuner)**

## **Semaine 8 à 12 :**

Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Goûter	Dîner	Collation
1 dose de protéine + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides	1 dose de protéine + 1 dose glucides + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides	1 dose de protéine + 1 dose de lipides + légumes à volonté	1 dose de protéine + 1 dose de lipides

**\* entraînement à 11h (avant le déjeuner)**

Afin d'être sûr d'être rigoureux dans vos repas tout au long de la semaine prenez-vous du temps (le samedi soir ou le dimanche matin par exemple) afin de **noter votre diète pour la semaine**. Cela vous permettra de faire vos courses en conséquence mais aussi de ne pas succomber à la facilité de manger ce qui reste dans le frigo.

N'hésitez pas à utiliser le [tableau](#) que nous avons mis à votre disposition.

## **Le repas plaisir pour perdre du poids :**

Chaque semaine vous aurez aussi le droit à un « **repas plaisir** ». Il sera pris de préférence **un jour d'entraînement** (musculaire ou cardio-vasculaire) et se composera de ce qui vous fait le plus envie et sera une récompense pour vos efforts de la semaine.

Attention toutefois à la composition du repas, il ne s'agit pas de gâcher en une soirée les efforts de toute la semaine. Préférez donc la consommation d'**aliments sains** et en **quantité raisonnable**.

Si vous souhaitez par exemple manger une pizza préférez une pizza faite avec des aliments frais plutôt qu'une pizza surgelé ou baignant dans la graisse.

Terminez votre repas avec une part de tarte aux fraises par exemple et non pas une tarte entière.

Il s'agit tout de même de rester raisonnable et que ce moment de plaisir ne se termine pas par une soirée où l'on ingurgite tout ce que l'on peut jusqu'à ne plus rien pouvoir avaler.

Et **ne culpabilisez surtout pas** sur le repas plaisir ! Il s'agit d'un élément essentiel d'un régime car il vous permettra de vous récompenser de vos efforts, de sortir de votre tête le temps d'une soirée les impératifs du régime et vous aideront même à **perdre du poids plus facilement**.

En effet, une période de régime prolongé diminue les niveaux de **leptine** ou « hormone de la satiété » et diminue ainsi la mobilisation des acides gras et donc la perte de graisse. Un repas plaisir (souvent riche en glucides et en calories) fera augmenter fortement les niveaux de leptine et vous permettront de **continuer votre perte de graisses sans rencontrer de stagnation**.

Si vous souhaitez éviter de faire des erreurs voici quelques exemple de repas plaisirs :

- Pizza maison au poulet et ananas avec une part de tarte aux fraises
- Burger maison avec frites de patates douces
- Sushis

## Exemples de repas :

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Omelette aux œufs et herbes de Provence	Salade de poulet	Pâtes complètes au fruits de mer
Fruits coupés dans du fromage blanc 0%	Sauté de poulet à l'asiatique	Salade composée au thon
Pain bagel complet toasté avec des œufs	Wraps blé complet au poulet	Pavé de saumon et brocolis
Pain bagel complet avec du fromage 0%	Sandwich pain complet avec poulet	Burger de steak haché 5% avec pain complet
Muffin hyper protéiné	Sandwich pain complet au thon	Riz cantonnais maison
Avoine et fromage blanc avec du cacao en poudre sans sucres ajoutés	Tomates farcies au steak haché 5%	Salade de pâtes au thon
Smoothie de fruits	Salade de lentilles et quinoa	Club à la dinde
Tortilla blé complet avec blanc de poulet	Poulet rôti et patate douce	Brochettes de poulet et quinoa
Salade aux œufs et salades	Frites de patate douce et maquereau	Salade roquettes, œufs, avocats, graines de courge et cranberries
Pancakes protéinés et œufs pochés	Salade aux œufs et salades	Bacon sans graisses ajoutées et œufs

### •Recette des pancakes protéinés :

Ingrédients : 2 bananes, 2 œufs (1jaune, 2blancs), 100gr de farine végétale (riz complet / sarrasin etc.), 3 dosettes de protéine en poudre, 1 càc de levure, une pointe de Stevia, lait soja vanillé

-Mélangez les ingrédients secs

-Mixer les bananes avec un peu de lait de soja puis ajouter au mélange.

-Ajouter le lait de soja jusqu'à avoir une consistance de pâte à crêpes.

### •Recette des muffins protéinés :

Ingrédients : 40gr de protéine en poudre + 2 Œufs + 250gr de fromage blanc 0% + ¼ de sachet de levure chimique + Stevia.

-Pesez votre fromage blanc

-Rajoutez votre protéine et votre Stévia. Mélangez !

-Rajoutez les œufs et mélangez encore

-Enfournez le tout dans des moules à muffins pendant 20min à 150°



# **Mise en garde sur le lait et le gluten :**

## **8 raisons de se méfier du lait**

1- Les recommandations officielles du gouvernement qui nous dictent de consommer au moins 3 produits laitiers par jour sont établies par un comité d'expert de santé.

Ce comité est composé d'une trentaine de personnes. Au moins 19 sont directement affiliés à l'industrie laitière (Danone, Nestlé, etc.). Il n'y a aucune transparence, les recommandations officielles sur les laitages n'ont donc aucun crédit.

2- L'espèce humaine a survécu et évolué pendant 7 millions d'années sans AUCUN produits laitiers, avec le lait maternel uniquement. Il n'y avait aucune maladie osseuse connue aujourd'hui. Les produits laitiers sont apparus il n'y a que 10.000 ans dans notre histoire.

3- Le résultat de ces millions d'années d'évolution sans lait ? 75% de la population mondiale est intolérante aux produits laitiers à l'âge adulte. L'homme est la seule espèce sur Terre qui consomme le lait d'une autre espèce à l'âge adulte.

4- En 2002, l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît elle-même un « paradoxe du calcium ». Les pays qui consomment le plus de produits laitiers au monde (les pays scandinaves) ont les os les plus lourds, sont les plus grands, et ont le plus de fractures du col du fémur.

A l'inverse, les populations d'Afrique et certaines d'Asies qui consomment le moins de produits laitiers affichent une santé osseuse parfaite, avec des taux de fracture les plus bas qui soit. Ce n'est pas une coïncidence.

5- La vitamine D est essentielle dans la fixation du calcium par nos os. Les scandinaves ont certes moins de vitamine D que les autres populations de la planète des contrées plus ensoleillées. Pourtant, les Australiens qui profitent d'un ensoleillement très fort toute l'année ont les MEME taux de fracture que nos amis scandinaves. Le soleil n'explique rien, la consommation des laitages oui.

6- Il n'existe aujourd'hui aucune preuve que la consommation de produits laitiers protège vos os au cours de votre vie des risques de fractures.

25 millions de nourrissons américains élevés strictement sans lait de vache (mais avec des substituts au soja) ont affiché une croissance NORMALE et aucun problème de malnutrition.

Cerise sur le gâteau, la consommation de produits laitiers et la fréquence des fractures du col du fémur ont été relevé chez plus de 150.000 femmes ménopausées. Celles qui ont consommé le plus de produits laitiers dans leur vie (surtout pendant l'enfance et l'adolescence) n'ont pas moins de fracture que les femmes qui en ont consommé le moins.

7- Les produits laitiers d'aujourd'hui sont très loin de ressembler (sauf la couleur !) à ceux que buvaient vos parents ou grand parents.

Aujourd'hui, le lait de vache contient une soupe d'hormones sexuelles (œstrogène et progestérone) qui favorise les cancers de l'utérus et celui du sein.

Le lait de vache, c'est d'énorme quantité d'IGF-1. L'IGF-1 est un facteur de croissance qui va booster la prolifération (ou la multiplication) de vos cellules. Vous allez grandir, sauf que... L'IGF-1 développe toutes les cellules de l'organisme, même les pré-cancéreuses et les cancéreuses.

8- Le lait de vache contient de l'insuline bovine très similaire à celle de l'homme.

Mais suffisamment pour que notre système immunitaire ne la reconnaisse pas et l'attaque avec des anti-corps. Ces même anti-corps ne feront ensuite pas la différence entre l'insuline bovine et la nôtre.

Le résultat ? Une maladie auto-immune, nos anticorps détruisent les cellules bêta du pancréas, l'insuline n'existe plus. Vous êtes diabétique 1.

**Conclusion** : Le lait de vache n'est pas un poison mortel qui vous enverra sans détour chez le croque-mitaine. Vous resterez probablement en bonne santé même si vous consommez beaucoup de laitages. Cependant, à l'échelle de la planète, cette surconsommation est dangereuse pour la santé.

Il faut simplement réduire sa consommation et arrêter totalement le lait de vache industrialisé. ...

Source : <http://www.dur-a-avaler.com/>

## Le point sur le Gluten

### Le gluten, qu'est-ce que c'est ?

C'est un **composé protéique** que l'on retrouve dans les grains issus de céréales comme le blé, le seigle, l'orge et l'avoine. À ce titre, pratiquement tous les produits **issus de ces céréales** contiennent du gluten : pain, pâtes, pizza, gâteaux, biscuits, flocons, muesli, boulghour, etc.

Laissons pour le moment l'amidon de côté, et portons notre attention sur le **gluten**. Il s'agit en fait de l'association de deux familles de protéines : les **prolamines** et les **gluténines**.

Parmi les deux familles de protéines que nous venons d'évoquer, celle des **prolamines** est à l'origine des pathologies liées au gluten.

### L'allergie au blé

Lors des réactions mettant en jeu le système immunitaire, comme c'est le cas avec les allergies, l'organisme utilise plusieurs systèmes de défense. Un de ces systèmes consiste à utiliser des « marqueurs » (anticorps) permettant d'identifier les éléments considérés comme n'appartenant pas à notre corps (antigènes).

Or dans le cas de **l'allergie au blé**, la classe d'anticorps qui intervient (IgE) est différente de celles qu'on retrouve dans l'intolérance au gluten (IgA, IgG).

De fait, les signes de l'allergie au blé apparaissent de manière **beaucoup plus rapide** que ceux de l'intolérance au gluten.

Ils se manifestent ainsi par des symptômes caractéristiques de nombreuses allergies alimentaires :

- Éruptions cutanées ;
- Démangeaisons ;
- Œdèmes des yeux, des lèvres, de la langue, de la gorge (Œdème de Quincke) ;
- Hypotension ;
- Troubles digestifs ;
- Et dans les cas les plus graves : choc anaphylactique.

Ajoutons également que dans le cas de l'allergie au blé, les symptômes ne sont pas uniquement provoqués par l'ingestion alimentaire, mais peuvent être déclenchés par une **simple inhalation**. La farine est d'ailleurs une des principales causes de l'asthme

professionnel, en particulier chez les boulangers.

## L'intolérance au gluten (ou maladie cœliaque)

Le ou les facteurs déclenchants de **l'intolérance au gluten** sont encore aujourd'hui mal connus. Il existe très probablement une **sensibilité génétique** à cette pathologie, mais il est possible que d'autres facteurs interviennent également.

À la différence de l'allergie au blé que nous venons de voir plus haut, la réaction immunitaire qui intervient dans le cadre de l'intolérance au gluten se traduit par une érosion progressive des cellules tapissant notre tube digestif (entérocytes). Les villosités de ces cellules, qui servent normalement à capter les nutriments, s'atrophient peu à peu.

D'une manière générale, on peut donc dire que l'intolérance au gluten est une maladie de **malabsorption**, qui entraîne un déficit en apports caloriques et en nutriments (vitamines et minéraux).

Petit à petit, des **carences** s'installent, provoquant l'apparition des symptômes de la maladie :

- Diarrhées
- Anémie ferriprive
- Ballonnements, douleurs abdominales
- Fatigue
- Perte de poids
- Aphtes
- Douleurs articulaires

En regard de ces symptômes, le **diagnostic** de la maladie est posé en plusieurs étapes :

1. On recherche d'abord certains anticorps significatifs de la réaction immunitaire.
2. Si ceux-ci sont présents, on procède à une biopsie intestinale, afin d'examiner l'aspect des entérocytes et de confirmer l'atrophie des villosités.
3. Enfin, des tests d'éviction / provocation peuvent être réalisés, pour observer l'évolution des symptômes.
4. Une fois la maladie objectivée, le seul traitement efficace pour l'instant est le recours à une alimentation **sans gluten**.

La reconnaissance médicale de l'intolérance au gluten permet au patient de se faire **rembourser par la Sécurité Sociale** (à 60%), les produits étiquetés « sans gluten » nécessaires à son alimentation.

!! A noter cependant que des produits de type biscuiterie industrielle ne deviennent pas soudainement intéressants sur le plan nutritionnel sous prétexte qu'ils sont sans gluten !!

## La sensibilité au gluten

Dans la **sensibilité au gluten**, on retrouve une grande partie des symptômes de l'intolérance au gluten, mais pas les marqueurs génétiques ou immunitaires qui y sont normalement associés. Il devient donc plus difficile d'établir une **définition claire** de la pathologie.

Selon certains travaux, la sensibilité au gluten serait déclenchée par une réaction de l'immunité innée, sans altération de la muqueuse intestinale, contrairement à ce qui est constaté dans le cas de l'intolérance.

On peut également intégrer dans ce cadre les pathologies de la famille des **MICI** (Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin) : **Maladie de Crohn** et **Recto-Colite Hémorragique**. Ces pathologies présentent des caractères étiologiques comparables à ceux de l'intolérance au gluten.

Enfin, certains éléments donnent à penser que la sensibilité au gluten pourrait avoir des répercussions à distance de l'appareil digestif.

## Et après ?

Au delà de la sensibilité au gluten, dont le cadre reste encore à établir, on soupçonne le gluten d'avoir des **liens avec de nombreuses autres pathologies**. La recherche de ces liens a par exemple fait l'objet des travaux du Dr Jean Seignalet en France, ou plus récemment du cardiologue William Davis aux États-Unis.

Ces travaux ne permettent cependant pas de conclure à la réalité de ces liens sur le plan scientifique. L'exploration d'un éventuel rôle pathologique du gluten nécessite donc encore un gros effort de recherche, qui sort du cadre de cet article de présentation.

## Vivre sans gluten, y-a-t-il des risques ?

Pour les **allergiques** et les **intolérants**, la question ne se pose pas puisque le seul traitement efficace consiste à **éliminer le gluten** de leur alimentation.

Mais en l'absence de diagnostic établi, prend-on des risques à manger sans gluten ?

La réponse est simple : **absolument aucun !**

Les aliments qui contiennent du gluten n'apportent aucun nutriment indispensable, qu'on ne puisse trouver ailleurs...

Si l'on se place dans le cadre de la théorie de l'évolution, on constate que le génome humain s'est développé sur la base d'une alimentation sans gluten **pendant des millions d'années**.

L'introduction des céréales à gluten est récente (entre – 30 000 et – 10 000 ans), il n'est donc pas surprenant que certains individus n'y soient pas adaptés. De plus, les techniques de cultures utilisées pour améliorer les rendements agricoles et les caractéristiques des farines (sélection, croisements) ont abouti à une augmentation du nombre de chromosomes de ces céréales.

Les produits que nous retrouvons aujourd'hui en boulangerie ou dans les rayons des grandes surfaces sont donc, à l'échelle de l'évolution, **totallement nouveaux pour nos organismes**.

Concrètement, il est donc tout à fait possible de **faire l'essai du « sans gluten »**, et d'observer si l'on en retire des résultats positifs.

En gardant néanmoins en tête que ceux-ci ne sont pas toujours flagrants : il faut parfois attendre une tentative de réintroduction du gluten après plusieurs semaines d'arrêt, pour prendre pleinement conscience du bénéfice obtenu.

Pour autant, adopter ce type d'alimentation n'est pas toujours facile. Il faut être vigilant à la **lecture des étiquettes**, car en plus des produits à base de farine de blé, d'orge ou de seigle, le gluten est présent dans de nombreux produits comme **agent de texture** ou de **sapidité** (charcuteries, surimi, petits pois en conserve, desserts, sauces, etc.).

Source : <http://www.nutriting.com/>



## DIETE DE LA SEMAINE

<i>Jour de la semaine</i>	<b>Petit Déjeuner</b>	<b>Collation</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Gôûter</b>	<b>Diner</b>	<b>Collation</b>
lundi						
mardi						
mercredi						
jeudi						
vendredi						
samedi						
dimanche						