CONSEILS PROFORME

CONSEILS GÉNÉRAUX;

- Suivre le plan tous les jours
- Manger des aliments de qualités
- Les légumes peuvent être consommés à volonté, frais ou congelé
- Éviter de boire trop en mangeant
- Avoir de bonne habitude de sommeil
- Boire de 2 à 3 litres d'eau par jours
- Éviter de manger dans l'heure avant le sommeil
- Limiter la consommation d'aliments transformés et allergènes (soya, produit laitier, gluten…)
- Manger un repas ou collation dans les 30 minutes suivant un effort physique.
- Toutes les quantités sont pesé cuit (excepter le gruau et la crème de riz)
- La variété est très importante dans une alimentation équilibrée

VARIÉTÉ DE PROTÉINES;

Aliments	Quantité		PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Bœuf	100	gr	**29**	7	0	179
Cheval	100	gr	**25**	5	0	145
Bison	100	gr	**25**	9	0	181
Dinde	100	gr	**23**	5	0	137
Poulet	100	gr	**31**	3	0	151
Poisson blanc	100	gr	**26**	3	0	131
Saumon	100	gr	**23**	12	0	200
Crevettes	100	gr	**21**	1	0	93
Whey ou Iso	1	scoop	**26**	1	1	117
Yogourt grec sans lactose ou de	175	gr	**18**	2	6	114
Fromage cottage	175	gr	**18**	2	6	114
Fromage allegro	60	gr	**30**	2	4	154
Blanc d'œuf ML	250	ml	**27**	0	1	112
Oeuf	4	œuf	**26**	20	2	292
Tofu	300	gr	**24**	14	6	246
Protéine végétale en poudre	1	scoop	**20**	3	4	123

VARIÉTÉ DE GLUCIDES

LES FÉCULENTS;

	QUANTITÉ		PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Riz basmati	200	gr	5	0	**44**	196
Riz brun	200	gr	5	0	**44**	196
Quinoa	200	gr	5	0	**40**	180
Patates blanches	200	gr	4	0	**42**	184
Patates douces	200	gr	2	0	**42**	176
Gruau (mesuré cru)	50	gr	7	0	**33**	160
Rice Krispies	30	gr	0	0	**27**	108
Pâtes sans gluten	40	gr	5	1	**35**	170
Pain sans gluten	2	tranches	1	4	**31**	164
Galette de riz (saveurs au choix)	2	galettes	0	0	**20**	80

LES FRUITS;

	QUANTITÉ		PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Petits fruits (mesuré en gr)	125	gr	0	0	**15**	60
Pomme, poire, orange	1		0	0	**15**	60
Banane	1		0	0	**23**	92
Raisin	100	g	0	0	**16**	64
Mangue,ananas	100	g	0	0	**15**	60
Raisin/canneberge sec	30	g	0	0	**16**	64
Prune, clémentine	2		0	0	**15**	60

AUTRES;

	QUANTITÉ		PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Sirop d'érable/Miel	15	ml	0	0	**15**	60

VARIÉTÉ DE LIPIDES;

	QUANTITÉ		PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Huile d'olive/avocats	15	ml	0	**15**	0	135
Beurre de noix	15	ml	2	**10**	4	114
Avocat	1	demi	2	**15**	9	179
Graine de lin/chia/chanvre	45	ml	5	**9**	13	153
Amandes	30	gr	3	**9**	3	105
Noix de Cajous	30	gr	3	**11**	7	139
Noix de brésil	30	gr	3	**20**	4	208
Pacane	30	gr	3	**15**	2	155
Beurre BIO ou de chèvre	15	ml	0	**15**	0	135
Oeuf	2	œuf	13	**10**	0	142
Olive	75	gr	0	**15**	8	167

''REPAS CHEAT''

''CHEAT CLEAN''

Le ''cheat clean'', souvent le mercredi, est une petite pause du plan de match.
Exemple; une plus grosse portion, un repas traditionnel (pâté chinois, lasagne, spaghetti...)
Un repas qui respecte le plan mais un petit dessert ou l'inverse.
Éviter l'alcool la semaine.

''CHEAT DU SAMEDI''

On se lâches lousse !!!!
Mais ne transformez pas un repas en une journée triche par contre.
Essayer de ne pas dépasser 3 heures consécutive.
On peut sortir complètement du plan.

SAVEURS;

Ail, citron, lime, sauce tomate maison Ketchup, Moutarde, Moutarde de Dijon, Sauce piquante, salsa, tout mélange d'épice sans sucre ajouté ou épice seule, sel de mer, sel rose Himalaya, Stévia (naturel) et édulcorant, Bouillons de bœuf ou de poulet Vinaigre blanc, de vin, de xérès, balsamique, de riz, de cidre de pomme. Certaines vinaigrettes commerciales (avec modération)

QUELQUES IDÉES POUR VOUS AIDER;

- Les sauces Walden Farms ou G Hughes smokehouse (sans sucre/sans calories)
  Plusieurs saveurs;
  Sirop d'érable, sirop de caramel, chocolat, bleuet, fraise…
  Sauce BBQ, vinaigrette framboise, asiatique…

- FLAVOR BELIEVE; Poudre de saveur à ajouter dans le yogourt, les ''shake'' de protéine, dans les laits végétales (amande, cashew, avoine) (sans sucre/sans calories)

- Les Chips Quest; 0g de sucre | 120 calories | 21g de protéines par SAC

- Les bonbons SWEET SMARTS ; 3g de sucre | 90 calories | 28g de fibres par SAC

- Les barres protéinées; GRENADE;1g de sucre | 6g de fibres | 23g de protéines.

- Les repas FIT GASTRONOMIE. (Avec ou sans féculent) 100-150-200g de viande.
  Plusieurs choix par semaine.

- Le livre de recette Proforme; Au-delà de 70 recettes de toutes sortes.
  Idées de sauce, de desserts, de repas et plus encore.

- Le chocolat noir, un allié.
  Faire fond un carré de chocolat noir sur la langue peux vous aider à contrôler vos rages de sucre.

- Thé; Plusieurs saveur de thé peuvent aussi vous aider à contrôler vos rages de sucre.

- Jell-O faible en calorie et sans sucre ajouter ! | 50 calories par portion
  Jell-O pouding faible en calorie et sans sucre ajouter ! | 50 calories par portion

IDÉES DE VARIANTE

DÉJEUNER

avec glucides

- Blanc d'œuf + bacon de dinde + pain «St-Méthode» + beurre bio
- Yogourt grec nature ou fromage cottage + fruit des champs
- Proteine whey + fruit des champs + lait amande
- Œuf entier + avoine + fruit des champs + lait amande
- Fromage allegro en tranche + pain «St-Méthode», beurre bio (grill cheese!)
- Proteine whey + lait amande + pain «St-Méthode» + beurre de noix au choix
- Blanc œuf + céréale «All brand bud's» + fruit des champs + lait amande
- Viande au choix + fruit des champs

sans glucide

- Omelette avec légume + tomates en accompagnement
- Œuf entier + bacon de dinde,
- Yogourt grec nature + noix au choix,
- Proteine whey + lait amande + noix au choix
- Viande au choix + noix

COLLATIONS

avec glucides

- Fromage allegro 4% + galette de riz (saveur au choix) + beurre de noix au choix
- Boule énergisante : avoine + beurre de noix au choix + protéine whey + sirop walden farm
- Barre tendre : datte + proteine whey + avoine + canneberge séché + miel
- Yogourt grec nature + fruit des champs + sirop walden farm
- Hummus + croustille de patate douce + fromage léger
- Fromage cottage 1% + clémentine
- Protéine en poudre + lait amande + fruit au choix
- Fruit séché + chocolat noir 70%

sans glucide

- Fromage allegro 4% + noix au choix
- Yogourt grec nature + graine de chia + sirop waldenfarm
- Fromage cottage + concombre/tomate + avocat + épice au choix
- Protéine whey + beurre de noix au choix + lait amande
- Œuf cuit dur + légume au choix
- Thon en conserve dans huile
- Noix au choix + chocolat noir 70%

REPAS

avec glucides

- Salade de quinoa froide : quinoa + viande volaille ou poisson au choix + légume au choix
- Viande volaille ou poisson au choix + riz ou quinoa ou patate douce + légume au choix
- Salade + fruit au choix + viande volaille ou poisson au choix + sauce waldenfarm
- Lentille + légume au choix + sauce faible en calorie

sans glucide

- Viande volaille ou poisson au choix + légume au choix
- Salade + avocat + viande volaille ou poisson au choix + légume au choix
- Salade + viande volaille ou poisson au choix + huile au choix + sauce faible en calorie
- Sauté de viande volaille ou poisson + légume + huile de coco pour cuisson

Vous pouvez vous référer aux annexes de catégories, plus haut, (protéine lipides glucide) pour changer certains de votre repas afin de varier un peu.
Chercher votre aliment dans la liste et sa catégorie (protéine lipides glucide) et vous fier-vous à la colonne en gras. Utiliser le produit croisé pour faire votre choix.

Exemple :

Votre plan indique;
175g de fromage cottage, (18g de protéine) mais vous voulez manger autre chose.

Le fromage cottage fait partie de la catégorie des protéines.
Donc, vous devez le remplacer par un aliment qui est dans cette catégorie.

Si on veut remplacer par du blanc d'œuf.

27G DE PROTÉINES / 250ML DE BLANC D'OEUF ⟷ 18G DE PROTÉINES / ? ML DE BLANC D'OEUFS

250 X 18 /27= 166

DONC, VOUS POUVEZ MANGER 166G DE BLANC D'OEUFS

Aliments	Quantité		PROTÉINES	LIPIDES	GLUCIDES	CALORIES
Bœuf	100	gr	**29**	7	0	179
Cheval	100	gr	**25**	5	0	145
Bison	100	gr	**25**	9	0	181
Dinde	100	gr	**23**	5	0	137
Poulet	100	gr	**31**	3	0	151
Poisson blanc	100	gr	**26**	3	0	131
Saumon	100	gr	**23**	12	0	200
Crevettes	100	gr	**21**	1	0	93
Whey ou Iso	1	scoop	**26**	1	1	117
Yogourt grec sans lactose ou de	175	gr	**18**	2	6	114
Fromage cottage	175	gr	**18**	2	6	114
Fromage allegro	60	gr	**30**	2	4	154
Blanc d'œuf ML	250	ml	**27**	0	1	112
Oeuf	4	œuf	**26**	20	2	292
Tofu	300	gr	**24**	14	6	246
Protéine végétale en poudre	1	scoop	**20**	3	4	123

LES SUPPLÉMENTS

À quoi ça sert ?

Produits	Fonctions
Omega-3	• Réduit l'inflammation
	• Répare et diminue les bactéries pathogènes dans l'intestin
	• Activation des gènes lipolytiques
	• Désactivation des gènes lipogénqiues
	• Augmente l'utilisation des graisses comme carburant
	• Améliore les fonctions cérébrales
	• Maximise les gains en force suite à l'entraînement
	• Diminue le cortisol
Produits	**Fonctions**
Pro Vitamine 2.0	• Permet un meilleur contrôle du niveau d'énergie et des processus métaboliques pour de meilleures performances au quotidien.
	• Contribue au maintien d'une bonne santé.
	• Aide l'organisme à métaboliser les glucides (hydrates de carbone), les lipides et les protéines.
	• Aide au maintien de la vue, de la peau, des membranes et des fonctions immunitaires.
	• Aide au développement et au maintien des os et des dents. Contribue au sain métabolisme du glucose.
	• Aide au bon fonctionnement des muscles.
	• Source d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé.
Produits	**Fonctions**
Acetyl L-Carnitine	• Indispensable pour la mobilisation des graisses.
	• Permet aux cellules d'utiliser les graisses comme carburant lors d'exercices physiques.
	• Facilite le métabolisme des acides gras à chaînes longues.
	Augmente la mémoire à long terme
Produits	**Fonctions**
Créatine	Phase d'induction: 1 mesure 3-4 fois (15-20g) par jour
	Phase d'entretien : 1 mesure / jour
	• Augmente la masse du muscle lorsqu'il est utilisé avec un programme d'entraînement contre résistance. Améliore la performance au cours des séances répétées et brèves d'activité physique très intense (p.ex. sprints, sauts, entraînement contre résistance) en augmentant le taux d'énergie du muscle.
Produits	**Fonctions**
Fenugreek + Gymnema	• L'extrait de Fenugrec est reconnu pour ses effets bénéfiques sur le métabolisme du glucose.
	• Parfait pour balancer votre insuline. Idéal suite à un repas riche en glucides & sucres.
	• De plus, l'extrait de Fenugrec aide à moduler l'absorption intestinale de glucose.
Produits	**Fonctions**

Fibre	• Utilisé en phytothérapie comme laxatif mucilagineux et/ou l'irrégularité et pour soulager en douceur la constipation et/ou l'irrégularité.
	• Utilisé en phytothérapie pour faciliter l'évacuation intestinale en augmentant le volume et la teneur en eau de la masse fécale
	• Une façon simple d'ajouter les fibres de psyllium à votre alimentation afin de maintenir un équilibre intestinal
	• Favorise la régénération de la membrane intestinale
	• Permet l'augmentation de l'assimilation des nutriments
Produits	**Fonctions**
Glutamine	• Prévient le catabolisme musculaire et participe au transport de l'azote provenant des tissus musculaires.
	• Aide au renforcement du système immunitaire et digestif.
	• Maintient le volume et l'hydratation cellulaire de façon optimale.
	• 2g de L-Glutamine au coucher augmente la production d'hormone de croissance de 400%.
	• Accélère la guérison des contusions et brûlures.
Produits	**Fonctions**
Glycine	• Aide grandement au maintient d'un niveau stable de cortisol après l'entraînement.
	• La glycine est un composant essentiel de la créatine et des fibres de collagène.
	• Elle est également impliquée dans la sécrétion de l'hormone de croissance par la glande pituitaire.
	• Finalement, elle intervient dans le processus de désintoxication du foie.
Produits	**Fonctions**
Iso	• Meilleur ratio de protéine 27g pour une portion de 30g
	• Sans lactose, sans glucide et sans gras.
	• Le meilleur produit pour une masse musculaire sans prise de gras.
	• Peut également servir de coupe-faim dans les régimes pour perte de poids.
	• Source d'acides aminés essentiels jouant un rôle dans la synthèse des protéines musculaires.
	• Excellente source de protéines pour favoriser la production et la réparation des tissus.
	• Excellente source de protéines pour favoriser la production d'anticorps.
Produits	**Fonctions**
	• Contribue au maintien d'une bonne santé.
Vitamine D3	• Aide au développement et au maintien des os et des dents.
	• Aide à l'absorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore
	• Peut aider à réduire le risque d'ostéoporose
	• Aide à prévenir une carence en vitamine D
Produits	**Fonctions**
PRO HCL	• PRO HCl est une formule d'aide à la digestion
	• L'acide chloridrique (HCl) est un élément essentiel à la bonne digestion des aliments.
	• De plus, PRO HCl contient de la pepsine, une enzyme qui dégrade les protéines et qui est naturellement présente dans l'estomac.
Produits	**Fonctions**
Pro Zinc	• Le Zinc est un minéral élémentaire nécessaire au bon fonctionnement du pancréas et de la prostate.

	• Le Zinc est d'autant plus essentiel dans les voies métaboliques de synthèse protéique.
Produits	**Fonctions**
Pure Beef	• Fait de collagène de boeuf Suisse de la plus haute qualité disponible sur le marché.
	• La Pure Beef de XPN est une protéine de boeuf au goût irréprochable! Sans lactose et sans gluten!
	• Le collagène est un excellent apport pour aider les articulations à mieux récupérer.
Produits	**Fonctions**
BCAA	• Les BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée ou acides aminés à chaîne ramifiée) sont la L-leucine, la L-valine et la L-isoleucine
	• Celles-ci sont essentielles au corps humain et ne s'acquièrent que par la nourriture.
	• Les BCAA représentent plus du tiers de la composition musculaire d'un humain.
	• Ainsi, ceux-ci permettent le déploiement rapide d'énergie dans les cellules musculaires.
	• Réduit la fatigue causée par l'entraînement.
Produits	**Fonctions**
Stevia	• Pouvoir sucrant 300 fois plus puissant que le sucre de table.
	• Agent sucrant 100% naturel.
	• Idéal pour agrémenter les diètes faibles en hydrates de carbones.
Produits	**Fonctions**
Whey	• Source d'acides aminés essentiels jouant un rôle dans la synthèse des protéines musculaires
	• Excellente source de protéines pour favoriser la production et la réparation des tissus.
	• Excellente source de protéines pour favoriser la production d'anticorps.
	• Excellente pour la récupération musculaire ou pour complémenter une carence protéique au niveau alimentaire.
	• Contient 23g de protéines sans aucun sucre et avec seulement 1.5g de lipides!
Produits	**Fonctions**
Carbs	• Source de glucides pour soutenir la production d'énergie.
	• Source de calories qui contribue à un gain de poids.
	• Aide à maintenir la performance et promouvoir l'endurance lors d'exercices soutenus et de grande intensité.
Produits	**Fonctions**
Adiposlim	Aide au processus de récupération et réparation musculaire en réduisant les dommages causés aux tissus par un entraînement en résistance.
	• Aide à soutenir le métabolisme des graisses. Source d'antioxydants.
	• Complément à un mode de vie sain incluant une alimentation faible en calories et de l'activité physique régulière chez ceux qui cherchent à contrôler leur poids
	• Aide au maintien d'une pression sanguine saine.
	• Aide à soutenir la santé cardiovasculaire. Fournit un soutien au métabolisme sain du glucose.
	• Aide à maintenir la capacité du corps à métaboliser les nutriments.
Produits	**Fonctions**
Alpha Jack	• Favorise une hausse du niveau d'énergie
	• Favorise à une augmentation de la force
	• Aide dans une diminution du pourcentage de gras corporel

	• Favorise l'augmentation de la libido
	• Aide au report de l'andropause
Produits	**Fonctions**
Adrenergik	• Formule pour le soutien des glandes surrénales. Aidez votre corps gérer le stress quotidien efficacement et naturellement.
	• Adaptogène pour soulager temporairement les symptômes de stress comme la fatigue mentale et la sensation de faiblesse.
	• Aide à soutenir les fonctions cognitives (concentration et endurance mentale)
	• Aide à la formation des tissus conjonctifs, des os, des cartilages, des dents et des gencives.
	• Aide à la formation des globules rouges.
	• Aide au corps à métaboliser les gras et les protéines.
Produits	**Fonctions**
Collagenik	• Aide à réduire la douleur articulaire liée à l'arthrose
	• Aide à la formation et à la réparation des tissus conjonctifs
	• Aide à la production de globules rouges
	• Aide au maintien du santé optimale
	• Aide le corps à métaboliser les lipides et les protéines
	• Aide au maintien et développement des os
	• Aide au maintien et au développement des cartilages, des dents et des gencives
	• Aide à la cicatrisation de la peau
Produits	**Fonctions**
Estro-control	• Favorise le sain métabolisme des estrogènes
	• Source d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé
	• Aide à diminuer les graisses aux membres inférieur
	• Augmente la libido
	• Favorise une diminution de la cellulite
	• Augmente le niveau d'énergie
	• Favorise la détoxication de l'estrogène et des xénoestrogènes
Produits	**Fonctions**
Hepatik Defense	• Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.
	• Réduit le cholestérol
	• Réduit les risques d'hépatite et de cirrhose
	• Aide à régénérer les cellules du foie
	• Facilite la perte de poids
	• Équilibre l'estrogène chez la femme
	• Détoxifie le corps
	• Améliore la santé générale et le mieux-être
Produits	**Fonctions**
SynerMag	• Aide au développement et au maintien des os et des dents
	• Aide à maintenir une bonne fonction musculaire

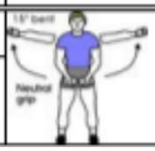
	• Fournit / Source de / Un électrolyte (pour le maintien d'une bonne santé)
	• Aide au métabolisme énergétique, à la formation des tissus et au développement osseux
	• Aide à maintenir un équilibre électrolytique normal
	• Aide à maintenir la capacité du corps à métaboliser les nutriments
	• Aide à former des globules rouges
Produits	**Fonctions**
Optisom	• Aide temporairement à favoriser la relaxation
	• Aide à rétablir le cycle sommeil-éveil du corps (un aspect du rythme circadien)
	• Mélatonine à action prolongée active jusqu'à 7hrs
Produits	**Fonctions**
Probio 7	• Les probiotiques de probio 7 fournissent 50 milliards de cultures actives pour contribuer à soutenir la santé intestinale et gastro-intestinale.
	• Amélioration de la qualité du microbiote (flore intestinale)
	• Renforcement des fonctions immunitaires
	• Diminution des problèmes gastrointestinaux (diarrhée, constipation…)
	• Rétablissement rapide d'une flore intestinale saine suivant la prise d'un antibiotique
Produits	**Fonctions**
PrebioFib	• Utilisé en phytothérapie comme laxatif mucilagineux
	• Utilisé en phytothérapie pour favoriser le mouvement intestinal en augmentant le volume des selles et le contenu en eau
	• Utilisé en phytothérapie pour soulager en douceur les problèmes de constipation ou d'irrégularité
Produits	**Fonctions**
Transreveratrol 99%	• Action antioxydante
	• Effet anti estrogénique
	• Améliore la santé cardio-vasculaire
	• Réduction des LDL (mauvais cholestérol)
	• Aide à la prévention du cancer
	• Permet d'augmenter l'endurance
	• Élève le métabolisme (29% versus 10% pour la caféine)
Produits	**Fonctions**
Stresless	• Contribue à augmenter le niveau d'énergie et à mieux gérer le stress
	• Aide le corps à métaboliser les glucides, les gras et les protéines
	• Aide à la formation des globules rouges
	• Favorise la formation des tissus Source d'antioxydants
Produits	**Fonctions**
Cortixia	• Aide à diminuer le niveau de cortisol (diminution du gras au niveau de l'abdomen)
	• Aide à diminuer le stress
	• Régularisation du cycle sommeil/éveil
	• Aide à avoir un sommeil plus récupérateur et diminuer la fatigue chronique

Produits	Fonctions
Estradia	• Aide à soutenir un métabolisme sain d'œstrogène (Élimine les mauvaises œstrogènes de l'organisme)
	• Favorise la perte de poids au niveau du bas du corps (Hanches, cuisses, fesses)
	• Aide à diminuer la cellulite et certains syndromes prémenstruels
Produits	**Fonctions**
Virixia	• Support des fonctions masculines (nourrit le système reproducteur, apaise le système nerveux central, promeut les capacités
	sexuelles, augmente la production de spermatozoïde) Augmente aussi la libido
	• Aide au soutien énergétique
Produits	**Fonctions**
Hydroxia	• Procure de l'énergie de façon saine
	• Régularise la glycémie
	• Favorise temporairement la vigilance et l'état d'éveil, aide à améliorer la performance intellectuelle
	• Améliore la performance physique
	• Aide à la perte de poids et de gras tout en contrôlant l'appétit ainsi que les rages de sucre
Produits	**Fonctions**
Greens & Berries	• Chaque portion équivaut à 6 portions de fruits et légumes en valeur nutritionnelle
	• Rééquilibre le pH de l'organisme
	• Optimise le système immunitaire
	• Excellente source de vitamines, fibres et oméga 3
	• Détoxifie le système digestif
Produits	**Fonctions**
Éphédrine	• Aide temporairement à la vasodilatation tout en augmentant les performance physique et cardiovasculaire
	• Permet de booster le métabolisme tout en réduisant l'appétit
	• À la base l'éphédrine est utilisée comme décongestionnant nasal mais a aussi comme effet de diminuer le gras
	• (il ne peut être vendu comme brûleur de graisse)
Produits	**Fonctions**
Curcuma	• Fournit des antioxydants pour le maintien d'une bonne santé
	• Aide à soulager l'inflammation articulaire
	• Anti-inflammatoire super puissant

Des suppléments et vitamines
**même compagnie,même quantité.
Certaines conditions s'appliquent

FEUILLE EXPLICATIVE

du plan d'entrainement

#	Muscle / Exercice	Ajust.	Série	Rép.	Charge	Photo	Évolution de la charge et / ou répétition									
	Grand dorsal, Rhomboïdes, Transverse de l'abdomen		4	12												
	Tirades avec poids libres position push up						12/12 sur genoux si besoin							2 0 2 0 Repos: 0sec		
	Deltoïde médian		4	20												
	Élévation latérale des épaules													2 0 2 0 Repos: 75sec		

1 2 3 4 5

1. **SERIE;** *nombre de fois que la répétition est effectué*
2. **RÉPÉTITION;** *nombre de fois que le mouvement est répété*
3. **ENCHAINEMENT;** *Effectuez 2 séries (ou plus) à la suite sans repos si le temps de pause est de 0 sec (super set)*
4. **TEMP DE REPOS;** *temps de pause entre les séries*
5. **TEMP SOUS TENSION;** *est la durée pendant laquelle votre muscle sera soumis à une tension*

EX.: **3-0-1-1**

TIRER LA BARRE EN 1 SEC. RETENIR LA CHARGE 1 SECONDE ,RELACHER EN 3 SEC ET RETENIR 1 SEC

10/10 *10 répétitions de chaque côté*

A1-A2-A3 *Enchainement de mouvements avec pause*

6/6/6 *"Dropset" c'est à dire diminuer la charge après 6 répétitions*

DOUBLE CONTRACTION; *une demi-répétition suivit d'un mouvement complet*

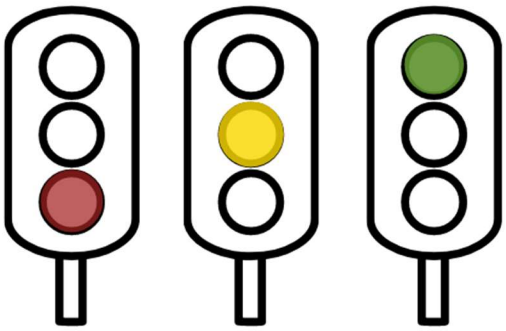
8++ *8 charge maximal. 10 sec de pause. faire le plus possible. 10 sec pause. faire le plus possible.*

LES PRISES

SUPINATION PRONATION NEUTRE

L'INDICE GLYCÉMIQUE

L'indice glycémique (IG) est une échelle qui classe un aliment ou une boisson contenant des glucides selon l'augmentation de la glycémie après que cet aliment soit consommé. Les aliments avec un IG élevé augmentent la glycémie plus haut et plus vite que les aliments à faible IG.



Il existe trois catégories d'IG:

Vert = Allez-Y

IG faible (55 ou moins) = Choisir plus souvent

Jaune = Attention

IG moyen (56 à 69) = Choisir souvent

Rouge = Arrêtez et pensez-y

IG élevé (70 ou plus) = Choisir à l'occasion

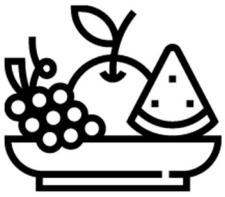
© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.

GRAINS ET CÉRÉALES

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Pains :	**Pains :**	**Pains :**
Pain d'épeautre	Chapati, Pita (blanc et blé entier)	Pains (blanc et blé entier)
Pain au levain	Pain aux graines de lin	Naan (blanc et blé entier)
Tortilla (grains entiers)	Pumpernickel	**Céréales :**
Céréales :	Pain de seigle (léger, foncé, grains entiers)	Céréales All-Bran Flakes[MC]
Céréales All-Bran[MC]	Pain de blé entier moulu sur pierre	Céréales Corn Flakes[MC]
Céréales All-Bran Buds[MC] avec psyllium	**Céréales :**	Crème De Blé[MC] (instantanée)
Son d'avoine	Crème de blé[MC] (régulière)	Céréales de riz soufflé
Avoine épointée	Flocons d'avoine (instantanés)	Céréales Rice Krispies[MC]
Grains :	Flocons d'avoine (gros flocons)	Céréales Spécial K[MC]
Orge	Flocons d'avoine (rapide)	**Grains:**
Boulgour	**Grains :**	Riz au jasmin
Nouilles d'haricots mungo	Riz basmati	Millet
Pâtes alimentaires (al dente)	Riz brun	Riz collant
Farines de légumineuses	Semoule de maïs	Riz blanc (instantané)
Quinoa	Couscous (blé entier et régulier)	**Autres :**
Riz (converti)	Nouilles de riz	Carottes*
Autres :	Riz blanc (grains courts et longs)	Pomme de terre (purée instantanée)
Pois	Riz sauvage	Pomme de terre rouge ou blanche (chaude)
Pop-corn	**Autres :**	Bretzels
Patate douce	Betteraves*	Galettes de riz
Courge d'hiver	Maïs	Biscuits soda
	Pommes de terre frites	
	Panais	
	Pomme de terre rouge ou blanche, refroidie	
	Craquelins Ryvita	
	Craquelins de blé concassé	

© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.

FRUITS



Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Pomme	Bananes (jaune, mûre)	Banane (brune, trop mûre)
Abricot (frais ou séché)	Cerises en conserves	Melon d'eau
Banane (verte, non mûre)	Cerises fraîches	
Baies	Canneberges séchées	
Cantaloup	Figues (fraîches ou séchées)	
Pamplemousse	Raisins	
Melon miel	Kiwi	
Mangue	Litchi	
Orange	Ananas	
Pêche	Raisins secs	
Poire		
Prune		
Pruneaux		
Pomme grenade		

© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.

PROTÉINES

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Haricots cuits au four	Soupe aux lentilles (préparée)	
Pois chiches	Soupe aux pois (préparée)	
Lentilles		
Haricots rouges		
Haricots mungo		
Haricots romano		
Haricots de soya/Edamames		
Pois concassés		

La viande, la volaille et le poisson n'ont pas d'IG car ils ne contiennent pas de glucides. Quand vous consommez plus d'une demi-tasse de légumineuses, elles peuvent être incluses dans le groupe des grains ou dans les viandes et substituts.

LAIT & SUBSTITUTS

Indice Glycémique Faible (55 ou moins) Choisir Plus Souvent	Indice Glycémique Moyen (56-69) Choisir Moins Souvent	Indice Glycémique Élevé (70 ou plus) Choisir le moins souvent
Lait d'amande		Lait de riz
Lait de vache (écrémé, 1%, 2%, entiers)		
Lait de soya		
Yogourt grec		
Yogourt glacé		
Yogourt (écrémé,1%, 2%, entier)		

© ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE.