



COMMENT
ADAPTER OU
MODIFIER LES
MENUS /
RECETTES

LE CHOIX DU DEFICIT CALORIQUE

Les menus sont adaptés à un certain nombre de calories => 1300/1500/1700

Comment choisir ?

=> Calculer son métabolisme de base

=> Prendre en compte son activité physique

=> Prendre en compte si traitement / fatigue / stress / métabolisme lent ...



LE PETIT DEJEUNER



Un certain nombre de calories en fonction
du déficit calorique choisi

Choix du petit déjeuner peut varier d'un
jour à l'autre

Si jeun intermittent :
prendre en dessert ou collation

Si besoin de petit dej. plus important :
ajouter des calories et ne pas prendre de
dessert ou collation

LA COLLATION

Possible si déficit calorique > 1500 kcal

Choix de la collation (160-200 kcal)

Si sport ou métabolisme de base suffisamment haut



LA JOURNEE LIBRE



Comprend 2 à 3 repas « libres »

- 1 petit déjeuner
- 1 déjeuner
- 1 dîner

Peut être sur la même journée ou bien répartie sur plusieurs jours

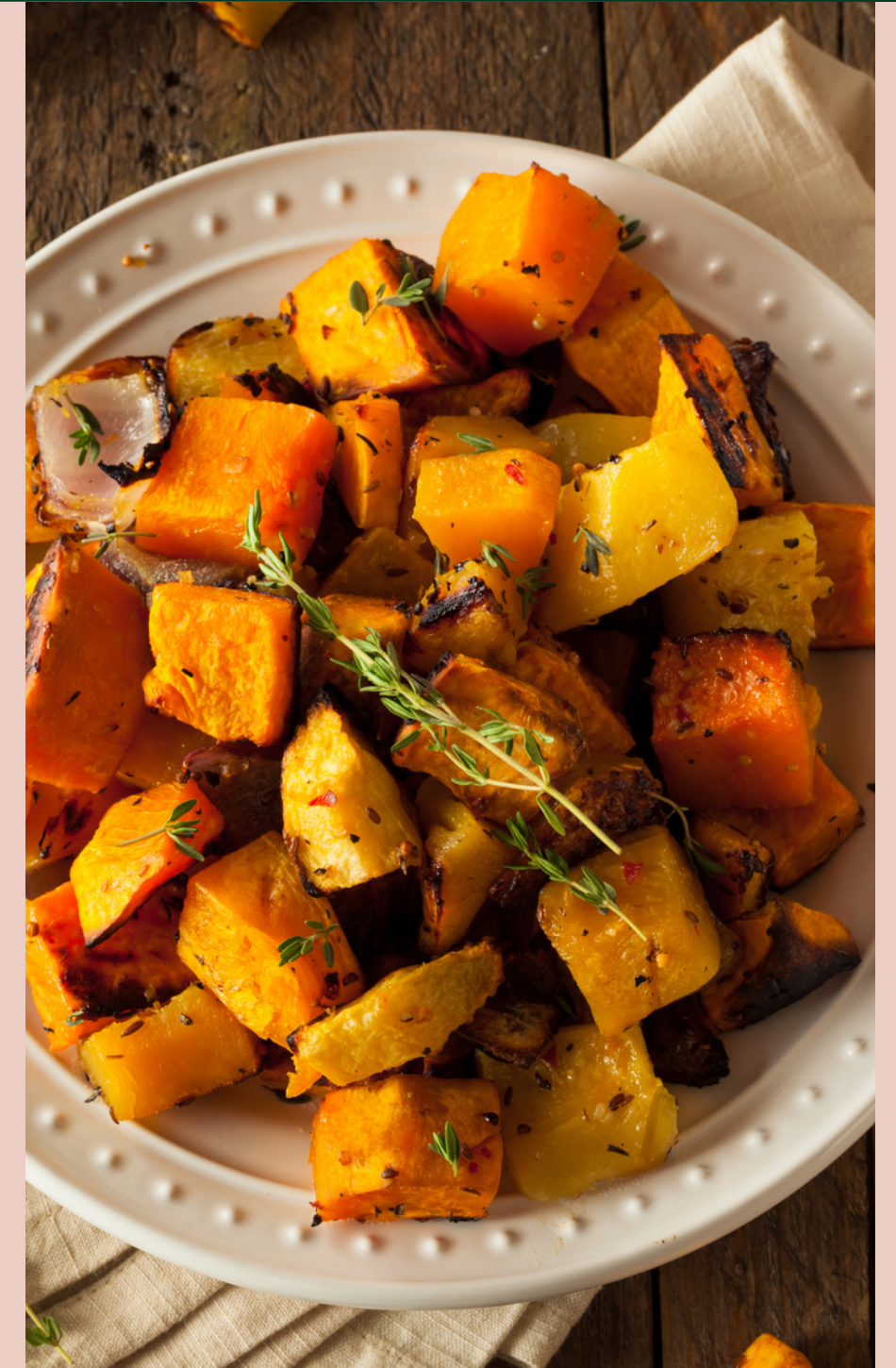
Exemple :

- Petit déjeuner libre le samedi matin
- Déjeuner libre le mercredi midi
- Dîner libre le vendredi soir

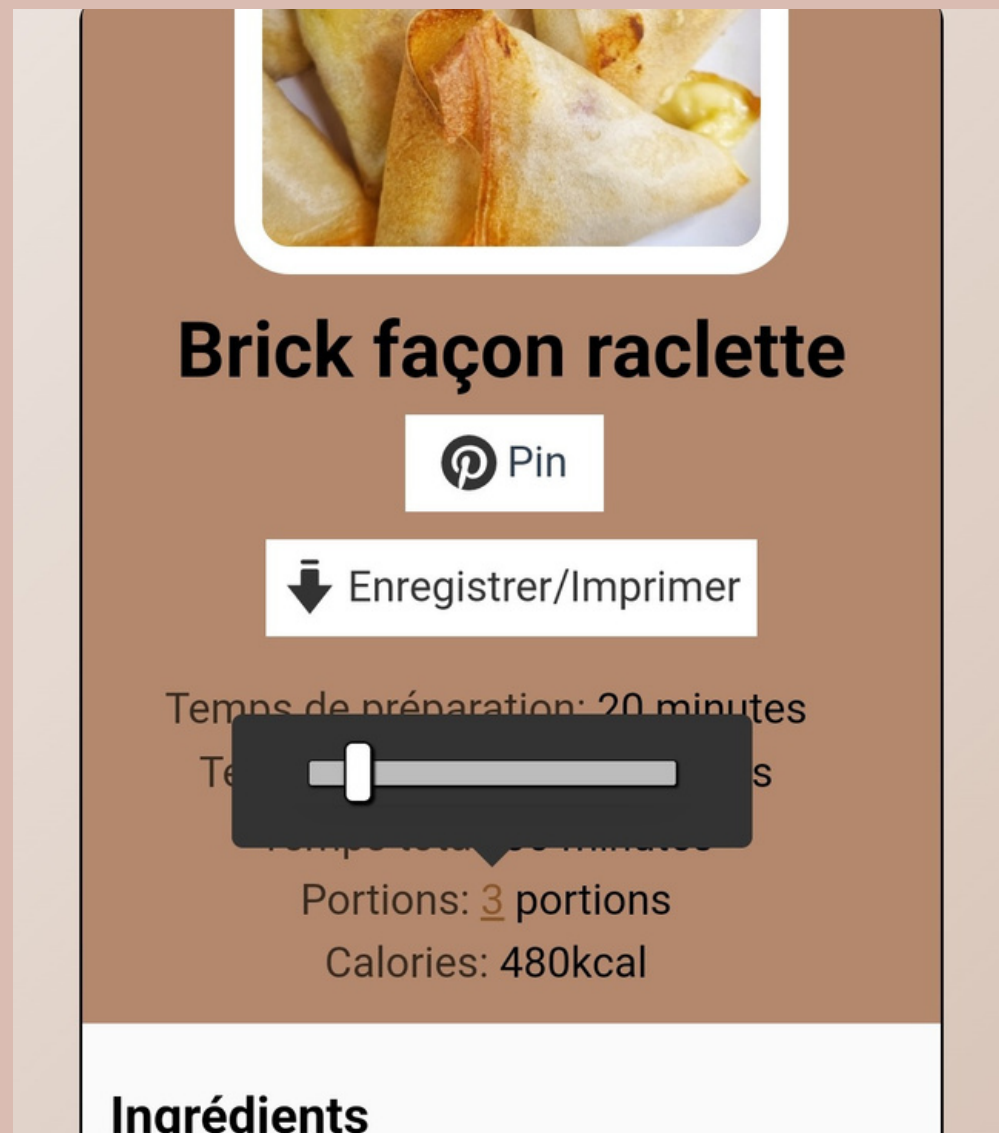
LES MENUS

Possibilité d'inverser les jours de menus ou même les semaines

Toujours respecter le déficit calorique sur la journée



LES RECETTES



Possibilité de changer le nombre de portion de la recette

Si une recette ne convient pas, il y a la possibilité de la changer

=> Changer un aliment

=> Changer la recette

Pour aliment : prendre un équivalent

Si on veut changer un légume => Légume équivalent

Si on veut changer une viande => Protéine

Si on veut changer un féculent => Féculent

Tableau des équivalents dans l'espace client OU
question sur le groupe FB

Pour la recette : prendre un équivalent calorique
(bientôt moteur de recherche par calorie)

CONCLUSION

Vous pouvez faire ce que vous voulez avec les menus

Le mot d'ordre est : **PLAISIR ET RESULTAT**

Vous pourrez bientôt créer vous mêmes les menus