

Documents des participants – semaine 1

PESÉES ET MESURES HEBDOMADAIRE

Nom : _____ Date : ____ / ____ / ____

	Sem 1 Poids initial	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9	Sem 10	Sem 11	Sem 12
Poids												
Gain ou Perte												
Total Perdu												
% perdu												
Gain poids Frais \$												
Haut poitrine												
Poitrine												
Taille												
Hanches												
Cuisse Droite												
Cuisse Gauche												
Bras droit												
Bras Gauche												
Total de pouce perdu												

PROTÉINE 101

Par David Heber, M.D, Ph.D.

Il semble que partout où nous regardons quelqu'un fait la promotion d'un nouveau régime de gestion de poids qui loue le pouvoir et la puissance de la protéine. Mais si vous voulez perdre ou prendre du poids, où maintenir le poids actuel, l'importance de la protéine va beaucoup plus loin, au-delà de l'apparence physique et l'augmentation musculaire.

UNE NÉCESSITÉ POUR CHAQUE ORGANISME VIVANT

Les protéines sont les éléments les plus essentiels à chaque cellule du corps. Chaque molécule de protéine est un composé organique, fait de 22 acides aminés, autrement dit, elle est l'un des chaînons vital de la vie et constitue l'élément principal des muscles et des organes. Le corps l'utilise pour construire et réparer les tissus, en plus de travailler à la production d'enzymes et d'hormones. Les protéines permettent aussi au sang de transporter l'oxygène partout dans le corps. Tout comme les gras essentiels et les glucides, elle est un «micronutriment», ce qui suppose que le corps en ait besoin en très grande quantité. L'Institut de Médecine de l'Académie Nationale de Sciences a conclu que nos besoins en matière de protéine devraient être de 10 % à 35 % quotidiennement, de la consommation calorique totale, légèrement plus élevé chez les hommes que pour les femmes. Un manque de protéine peut causer la perte d'immunité massive, l'atrophie des muscles, ainsi qu'un affaiblissement du fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

COMMENT LA PROTÉINE AFFECTE VOTRE POIDS

La popularité répandue de régimes riches en protéines est due en grande partie à leur capacité de nous aider à contrôler la faim. Lors de l'absorption des protéines, un signal est envoyé au cerveau pour diminuer notre appétit. Un autre avantage des protéines est qu'elles augmentent notre métabolisme de repos en maintenant notre masse musculaire. Comme nous vieillissons, la masse musculaire diminue due au manque d'exercice, donc rester en forme est la solution clef à la combustion de la graisse tout en gardant notre métabolisme élevé. Les protéines amènent aussi un équilibre dans la hausse et la chute de la glycémie et de l'insuline, elle monte et descend beaucoup moins rapidement. Donc, nous évitons «les hauts et les bas de niveau de sucre dans le sang»; comme ce qui se produit après avoir mangé des sucreries alimentaires sans protéine adéquate. Évidemment, certains produits alimentaires, fournissent des ressources plus saines en protéine que d'autres.

CONSIDÉREZ LA SOURCE

Il est possible de s'assurer de consommer des protéines de sources saines à faible teneur en gras saturé. Par exemple : le soja, les noix et le blé entier fournissent des protéines sans gras saturé et offrent une source abondance en fibres ainsi qu'en micronutriments. Les «Substituts de repas» Formule 1 d'Herbalife sont une excellente alternative de protéine de sources végétales. De qualité supérieure, leur teneur en calories est très basse et ne contiennent pratiquement aucun gras ajouté.

Maintenant que vous possédez une connaissance plus approfondie de ce que sont les protéines, il est plus simple et plus facile de profiter efficacement d'un régime alimentaire équilibré et d'atteindre une santé et une forme idéales.

LES PROTÉINES EN UN CLIN D'ŒIL

Voici une liste d'aliments et leur teneur protéinique en gramme (g)

PRODUITS LAITIERS

- Blanc d'œufs : 7 blancs = 25 g
- Fromage cottage (sans gras) = 1 tasse = 28 g
- Fromage mozzarella (sans gras) en bâtonnet : 1 once = 8 g
- Yogourt (sans gras, sans sucre) : 1 contenant de 6 onces = 5 g
- Yogourt (sans gras, nature) : 1 tasse = 14 g
- Lait (écrémé) : 1 tasse = 10 g

VIANDES

- Bœuf maigre : 85 g ou 3 onces (après cuisson) = 25 g
- Poitrine de poulet : 85 g ou 3 onces après cuisson = 25 g
- Poitrine de dinde : 85 g ou 3 onces (après cuisson) = 25 g
- Jambonneau de dinde : 113 g ou 4 onces (après cuisson) = 18 g
- Filet de porc : 85 g ou 3 onces (après cuisson) = 25 g

POISSONS

- Poisson pêché en mer : 113 g ou 4 onces (après cuisson) = 25 à 31 g
- Crevettes, crabe, homard : 113 g ou 4 onces (après cuisson) = 22 à 24 g
- Thon : 113 g ou 4 onces dans l'eau = 27 g
- Pétoncles : 113 g 4 onces (après cuisson) = 25 g

FEVES, LEGUMINEUSE ET GRAIN ENTIER

- Fèves (noires, pinto, etc.) : ½ tasse (cuite) = 7 g
- Lentilles : ½ tasse (cuite) = 9 g
- Quinoa : ½ tasse (cuite) = 6 g
- Tofu (un bloc) = 7 g
- « Veggie burger » : 1 burger = 5 g à 20 g (selon la variété)

N.B. Il y a des céréales prêtes à manger qui sont d'excellentes sources de protéines. Prenez le temps de bien lire les étiquettes, elles peuvent contenir plus de 10 g de protéine par portion.

NUTRITION HERBALIFE

- Formule 1 (substitut de repas) avec 375 ml de lait écrémé: une portion = 20 g
- Mélange de soupe (200-250 ml d'eau): une portion = 16 g
- Boisson protéinée pêche & mangue (200-250 ml d'eau) une portion = 15 g
- Préparation de boisson protéinique (200-250 ml d'eau) une portion = 15 g
- Barre protéinique (Noix de coco) de 40 g = 12 g
- Barre protéinique Deluxe : 1 barre de 35 g = 10 g

NB. Une unité de protéine = une portion de protéine.