**Voici une liste d’aliments indispensables pour la diète**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Viandes** | | | **Légumes et graines** | | **Laitages et Œufs** |
| * Bœuf * Volailles * Jambon blanc | * Poissons des mers froides (saumon, lieu noir,maquereau,thon hareng…) * Crustacés | | * Légumes verts * Tomates * Asperges * Courges * Aubergines * Oignons * Choux * Champignons | * Ail * Lentilles * Haricots (rouges, blancs…) * Pois (chiches, cassés…) | * Yaourt nature * Fromage blanc * Lait écrémé * Tofu * Œufs |
| **Fruits** | | | **Céréales** | | **Boissons** |
| * Fruits rouges * Pommes * Agrumes * Prunes * Abricots, pêches, nectarines | | * Poires * Raisins * Ananas, mangue * Melon, pastèque * Kiwi | * Flocon d’avoine * Riz complet ou semi-complet * Pain complètes, aux céréales, aux fruits | | * Eau * Thés, tisanes, café * Jus de fruits (100%) |

**Comme je le mentionnais dans l’article** **http://www.coachnco.fr/comment-identifier-votre-categorie-nutritionnelle/**

Pour un homme de 1.80m, 80kg environ 30 ans avec une activité hebdomadaire modérée, son besoin journalier est d’environ 2500 kcal.

Pour une femme de 1.65m, 57kg, environ 30 ans, activité identique, son besoin journalier est d’environ 2000kcal.

Il existe une méthode simple pour connaitre votre dépense calorique :

En mangeant plus ou moins le même dosage alimentaire chaque jour et ce, un certain temps (environ 2 semaines) et en suivant votre poids et calculer le nombre de calories ingurgitées par jour.

Si votre poids ne bouge pas, vous êtes au **maintien calorique**, si il baisse vous êtes en **déficit calorique**, si il augmente vous êtes en **surplus calorique**.