



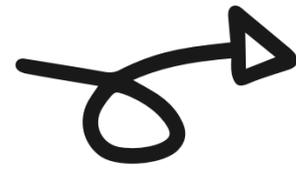
PRENDRE

AS-TU CONSCIENCE DE CE QUE TU
CONSOMMES EN UNE JOURNÉE ?

SOIN DE SOI



**NOUS AVONS
TOUS DES
RÉCEPTEURS
DIGESTIFS
DIFFÉRENTS.**



**CERTAINS ALIMENTS PEUVENT
ÊTRE PLUS DIFFICILES À DIGÉRER
D'UN SYSTÈME À L'AUTRE. IL EST
DONC IMPORTANT DE SAVOIR CE
QUE L'ON CONSOMME.**



**PRENONS
LE TEMPS
POUR
S'AIDER**



DIÈTE – PLAN ALIMENTAIRE

LA CONSOMMATION (MACROS)

PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES

LES SUCRERIES ET LES BOISSONS

CHANGEMENT D'HABITUDE



LA DIÈTE - PLAN ALIMENTAIRE

QU'EST-CE QU'UNE DIÈTE ?

La diète est un régime alimentaire particulier, personnalisé pour chacun. Elle permet de rétablir l'équilibre de vie sain. Faire une perte de poids ou un gain musculaire plus rapidement. Elle permet également d'augmenter le système immunitaire et de soigner des problèmes de santé directement liés au surpoids : ex: diabète de type 2, hypertension, taux cholestérol élevé, etc.

LES QUESTIONS QUI REVIENNENT

JE N'ARRIVE PAS À BIEN MANGER!

Cette question est due à votre épicerie de la semaine. Si vous achetez des biscuits, bonbon, chips, boissons sucrés et autres, il vous sera impossible de ne pas les consommer.

Il faut arrêter de vous mentir! Le " je vais seulement manger 1-2 " est pratiquement impossible. Les ondes que votre cerveau envoie à votre estomac va monter en flèche, d'ici maximum 30 minutes vous allez retourner en manger "1-2" pour simplement vous dire, tant qu'à y être je vais tous les consommés.

JE N'AIME PAS CONSOMMER LA MÊME CHOSE TOUS LES JOURS.

Les aliments choisissent lors de votre diète - plan alimentaire est en fonction de vous aider à perdre du poids ou prendre de la masse musculaire plus rapidement. Le fait de consommer les mêmes aliments permettent d'augmenter votre métabolisme et favorise la digestion. Sachez qu'il n'est pas obligé de les consommer de la même façon ou cuit de la même manière. Les épices existent pour vous aider!

JE N'AI PAS LE TEMPS.

Je n'ai pas le temps où je manque de temps. Ceci est totalement faux. Vous ne voulez simplement pas prendre le temps, c'est différent. Nous avons 24 h dans une journée et sept jours dans la semaine.

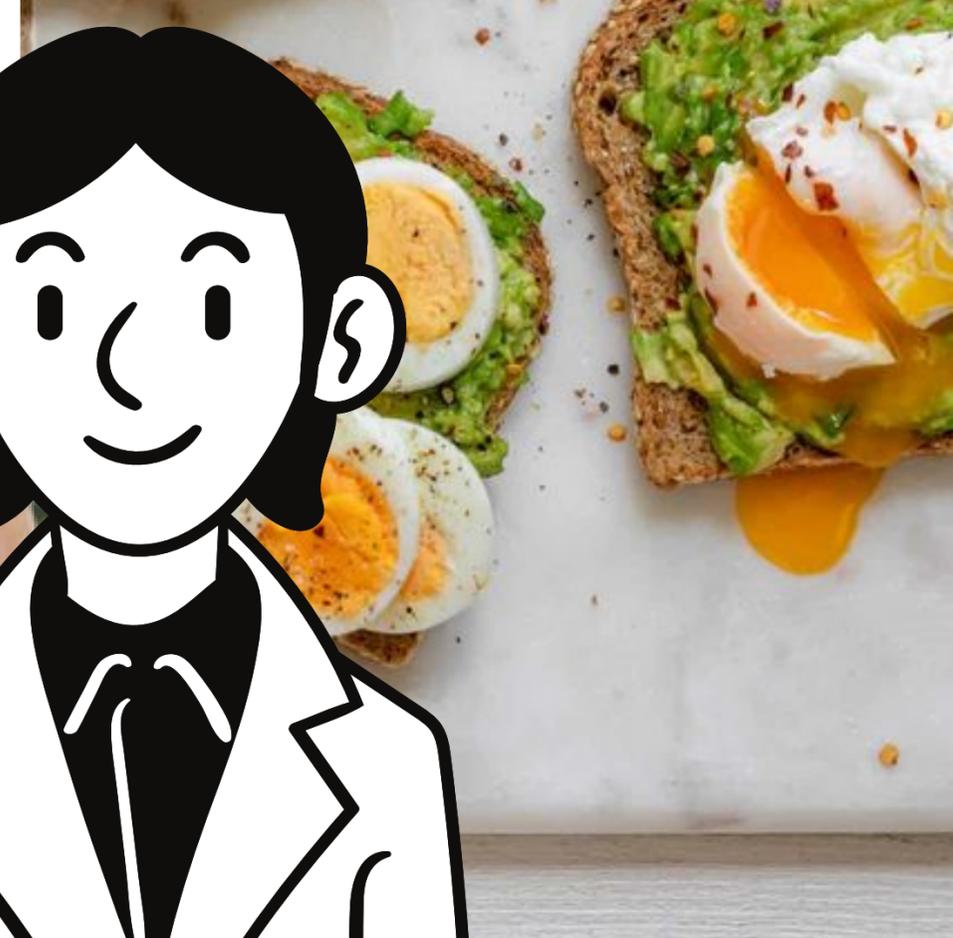
Organisez-vous tout simplement.

Vous pouvez cuire à l'avance vos repas pour la semaine ce qui enlève toute tentation de manger hors menu.



LA DIÈTE EST LOIN D'ÊTRE
PLATE, AU CONTRAIRE!

AMUSEZ-VOUS A CRÉÉ DES ASSIETTES SANTÉ ET DÉLICIEUSE À MANGER. IL A PLUSIEURS FAÇONS DE MANGER VOS ALIMENTS. ILS PEUVENT ÊTRE ENSEMBLE OU SÉPARER. MÉLANGER DANS LE MALAXEUR OU SIMPLEMENT CUIT. CHANGER DE VARIÉTÉ POUR DONNER UNE IMAGE DIFFÉRENTE A VOTRE CERVEAU.



LA CONSOMMATION (MACROS)

QU'EST-CE QUE LES MACROS EN NUTRITION ?

C'est quoi les macronutriments ? Parmi les macronutriments, appelés aussi macros, on entend les sources majeures d'énergie à savoir les glucides, les lipides et les protéines. Ensemble, ils forment la base même de tous les processus métaboliques et sont par conséquent vitaux.

LES QUESTIONS QUI REVIENNENT

COMMENT CALCULER SES MACRONUTRIMENTS ?

Hommes : $10 \times \text{le poids (en kg)} + 6,25 \times \text{la taille (en cm)} - 5 \times \text{l'âge (en années)} + 5$.

Femmes: $10 \times \text{le poids (en kg)} + 6,25 \times \text{la taille (en cm)} - 5 \times \text{l'âge (en années)} - 161$.

LA BONNE RÉPARTITION ?

Il est recommandé de répartir ces apports sur 5 ou 6 repas par jour dans le but de réactiver le métabolisme à toutes les 3 à 4 heures.

COMMENT RÉPARTIR SES MACRONUTRIMENTS ?

Pour maintenir son poids ou atteindre un poids de corps idéal, le ratio de macronutriments est le suivant : 45 à 65% de glucides, 20 à 35% de lipides et 10 à 35% de protéines.

Pour perdre du poids, un ratio de 35% de glucides, 30% de lipides et de 35% de protéines est recommandé.

Exemple: En glucides = 50 % soit $880,6 \text{ Kcal} = 880,6 / 4 = 220,15 \text{ g}$ de glucides par jour. En protéines = 15 % soit $264,18 \text{ Kcal} = 264,8 / 4 = 66 \text{ g}$ de protéines par jour. En lipides = 35 % soit $528,4 \text{ kcal} = 528,4 / 9 = 58,7 \text{ g}$ de lipides par jour.

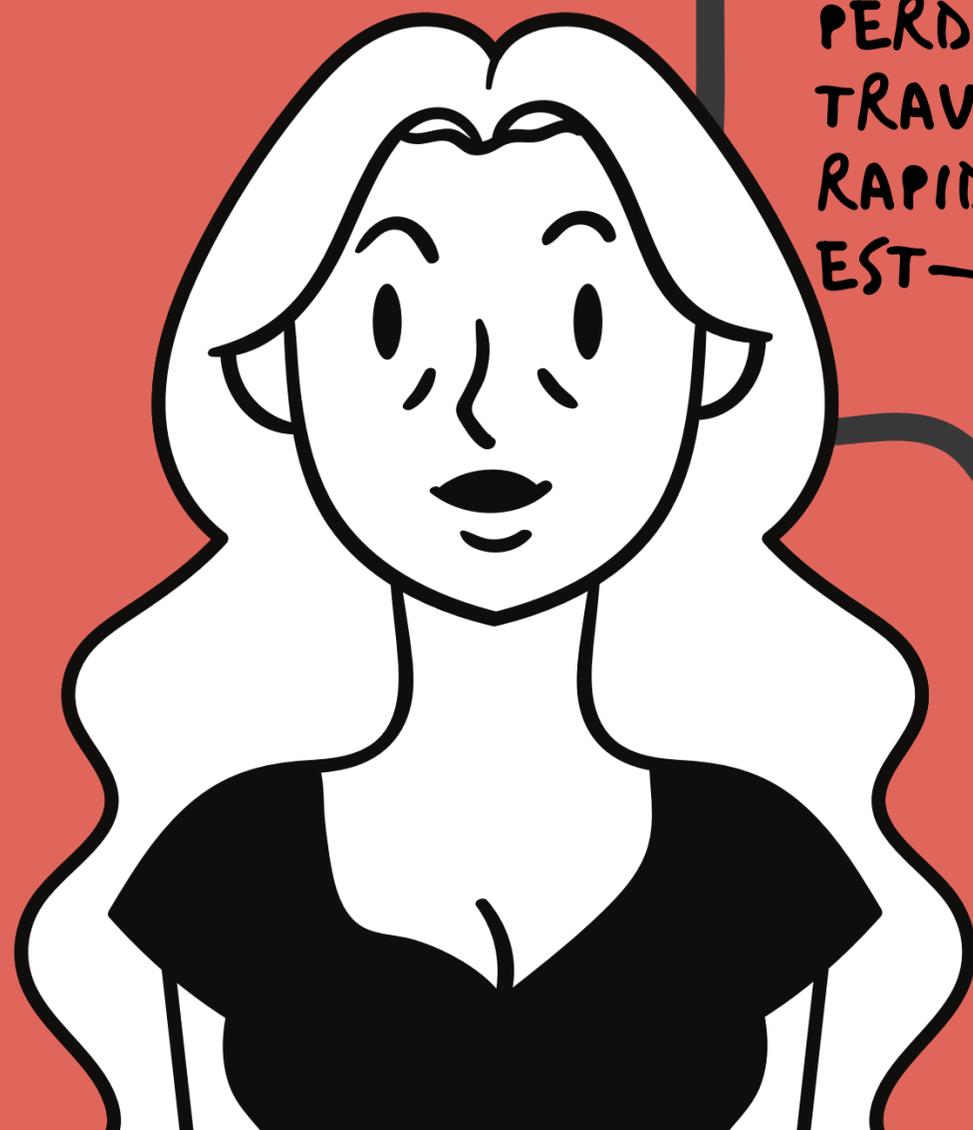
COMMENT CALCULER SA PERTE DE POIDS ?

Si vous souhaitez perdre du poids, il suffira de baisser vos apports d'environ 200 à 300 calories par jour, tout en conservant un apport suffisant en lipides et en protéines.

COMMENT CALCULER SA PRISE MUSCULAIRE ?

Femme : $MB = 9,740 \times \text{Poids(kg)} + 172,9 \times \text{Taille(m)} - 4,7373 \times \text{Age(an)} + 667,051$.
Homme : $MB = 13,707 \times \text{Poids(kg)} + 492,3 \times \text{Taille(m)} - 6,673 \times \text{Age(an)} + 77,607$.

POUR PRENDRE L'HABITUDE D'UN MODE DE VIE SAIN, IL FAUT 21 JOURS CONSÉCUTIFS. NOUS SOMMES HUMAINS, SORTIR DU MENU N'EST PAS NÉCESSAIREMENT MAUVAIS. PAR CONTRE, LA MAJORITÉ ABUSE DE CETTE OPPORTUNITÉ ET REPREND LE POIDS QUI A ÉTÉ PERDU EN ESPACE D'UNE HEURE. VOUS Y AVEZ TRAVAILLÉ SI FORT POUR LE PERDRE SI RAPIDEMENT. CE QUI VIENT À MA QUESTION, EST-CE QUE CELA EN VAUT LA PEINE ?



LES PROTÉINES

QU'EST CE QU'EST UNE PROTÉINE ?

Les protéines sont les principales composantes des structures de toutes les cellules du corps humain. Ce sont des chaînes d'acides aminés qui peuvent entrer dans la composition des muscles, de la peau, des ongles, des poils, du sang, etc. Celles-ci sont également à la base de nombreuses hormones, d'enzymes et d'anticorps et sont nécessaires à la croissance, la réparation et la défense des tissus du corps humain.

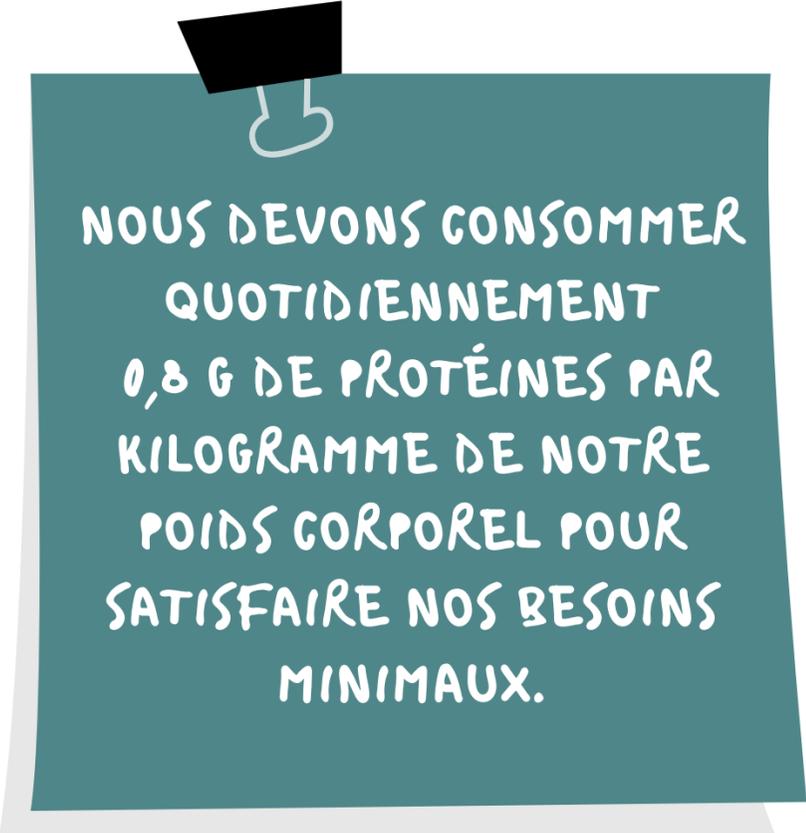
QUEL EST LE RÔLE D'UNE PROTÉINE ?

Les protéines participent au renouvellement cellulaire et notamment au niveau du tissu musculaire, de la peau et du tissu osseux. Elles jouent énormément de rôles différents au niveau des métabolismes. Certaines protéines sont des enzymes digestives permettant l'assimilation des molécules alimentaires, d'autres forment des anticorps et permettent à l'organisme de se défendre contre les agressions extérieures. Enfin, les protéines entrent aussi dans la composition de l'hémoglobine et de certaines hormones.

CARACTÉRISTIQUES DES PROTÉINES :

- Macro nutriments indispensables à la vie
- Constituées d'acides aminés, essentiels ou non, qui définissent la qualité de la protéine
- Dans l'alimentation on retrouve des protéines animales et des protéines végétales
- Elles ont de très nombreux rôles dans l'organisme (enzyme, transport, structure des tissus, etc.)
- Les besoins en protéines évoluent au cours de la vie

ALIMENTS	PORTION	QUANTITÉ (G)
POITRINE DE POULET, CUITE, SANS PEAU	100g	31g
BŒUF HACHÉ, MAIGRE, CUIT	100g	30g
PORC, CÔTELETTE, CUITE	100g	29g
VIANDE DE GIBIER, CHEVAL, CUITE	100g	28g
POISSONS BLANCS (CABILLAUD, SOLE, MORUE)	100g	23-26g
POISSONS GRAS (SAUMON, TRUITE, MAQUEREAU, ETC.)	100g	23-25g
TOFU FERME	100g	14g
FROMAGE FERME DE TYPE CHEDDAR	50g	11-12g
FÈVES DE SOJA	30g	10 g
JAMBON/POITRINE DE DINDE EN TRANCHES	2 tranches (50 g)	9g
AMANDES	35g	8g
YAOURT GREC	100g	8g
BOISSON DE SOJA ENRICHIE	1 tasse (250 ml)	6-8g
OEUFS GROS	1 (50g)	7g
TOFU SOYEUX	100g	6g
YAOURT 0 À 2 % M.G.	100g	4g
QUINOA, CUIT	75g	3g



NOUS DEVONS CONSOMMER
QUOTIDIENNEMENT
0,8 G DE PROTÉINES PAR
KILOGRAMME DE NOTRE
POIDS CORPOREL POUR
SATISFAIRE NOS BESOINS
MINIMAUX.

LA PROTÉINES EN
POUDRE EST UN
SUBSTITUT DE REPAS
QUI VOUS AIDE A
ATTEINTE VOTRE
RAPPORT PROTÉINÉ DE
VOTRE JOURNÉE

LES PROTÉINES EN POUDDRE

ISOLATE

WHEY

VEGAN

CASEINE

GALORIES

108 kcal

122 kcal

136 kcal

176 kcal

PROTÉINES

27g

23g

24g

25g

GLUCIDES

0g

4g

8g

10g

LIPIDES

0g

1.5g

1.5g

4g

DIGESTION

30 minutes

45 minutes

1 heures

8 heures

CONSOMATION

Dans le jour

Dans le jour

Dans le jour

Au coucher

EST-IL DANGEREUX DE PRENDRE DE LA PROTÉINE EN POUDRE ?

FAUX. IL N'Y A AUCUNE ÉTUDE RÉALISÉE SUR UN ÉCHANTILLON REPRÉSENTATIF DE LA POPULATION LIANT LES PROTÉINES EN POUDRE À DES SOUCIS DE SANTÉ ET LES SPÉCIALISTES S'ACCORDENT À DIRE QUE LEUR CONSOMMATION N'A AUCUN EFFET NÉFASTE SUR LA SANTÉ.



Au contraire, elles permettent de créer du muscle, facilitent la perte de poids lorsqu'elles constituent une grande part des repas et aident à mieux récupérer. La plupart du temps, les protéines sont utilisées afin de favoriser la prise de masse musculaire.



LES LIPIDES

QU'EST CE QU'EST UN LIPIDE ?

Les lipides ou graisses alimentaires sont essentiels à une bonne santé. Ceux-ci fournissent au corps humain des acides gras « essentiels » qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Les lipides sont une source d'énergie importante pour le corps humain.

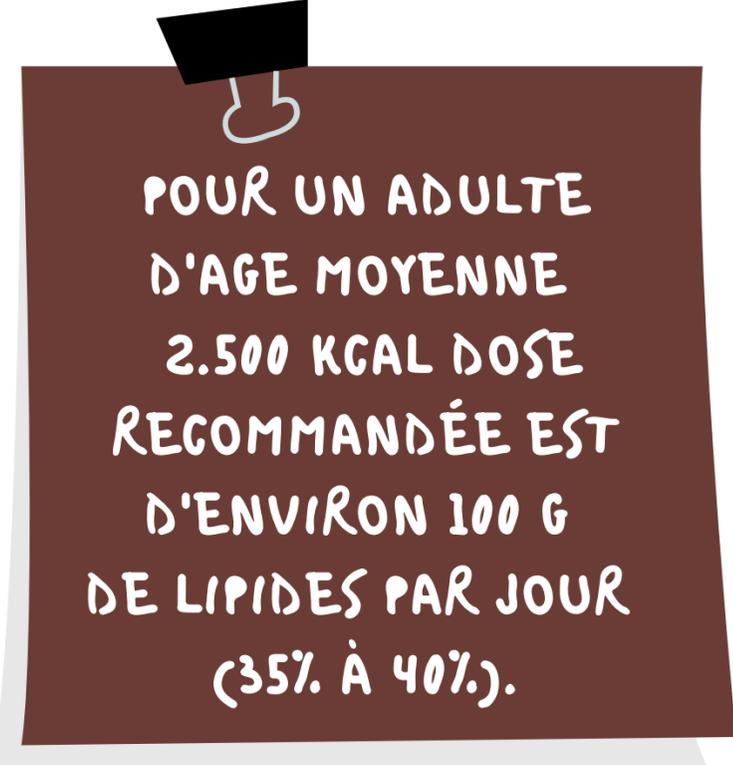
QUEL EST LE RÔLE D'UN LIPIDE ?

Les lipides, et surtout les acides gras insaturés, sont les constituants majeurs des membranes cellulaires et des cellules du système nerveux. Ils assurent aussi la plasticité et l'élasticité de la peau car ce sont des constituants importants des cellules du derme.

CARACTÉRISTIQUES DES LIPIDES :

- Il existe des graisses saturées et des graisses insaturées
- Les Oméga-3 et 6 sont dits indispensables car l'organisme ne peut pas les fabriquer
- On trouve les lipides majoritairement dans les huiles végétales, le beurre, les produits industriels, etc.
- Constituants de toutes les membranes cellulaires de l'organisme
- Une carence ou un excès peuvent avoir des conséquences graves

ALIMENTS	PORTION	QUANTITÉ (G)
POISSONS	100g	12g
CHARCUTERIE	100g	44g
BEURRE	5g	4,1g
AVOCAT	100g	21g
CRÈME LIQUIDE	15 ml	5,3g
CRÈME GLACÉE	125 ml (1/2 tasse)	12,6g
FROMAGES	50g	17g
HUILE VÉGÉTALE (TOUTES VARIÉTÉS)	5 ml	4,6g
JAUNE D'OEUF	1 (17g)	5,6g
LAITAGES	1 tasse	8,5g
MARGARINE	5g	4g
NOIX	75g	15g
YAOURT	3/4 tasse	15g
PÂTISSERIES	57g	15g
FRITURE	110g	21,4g

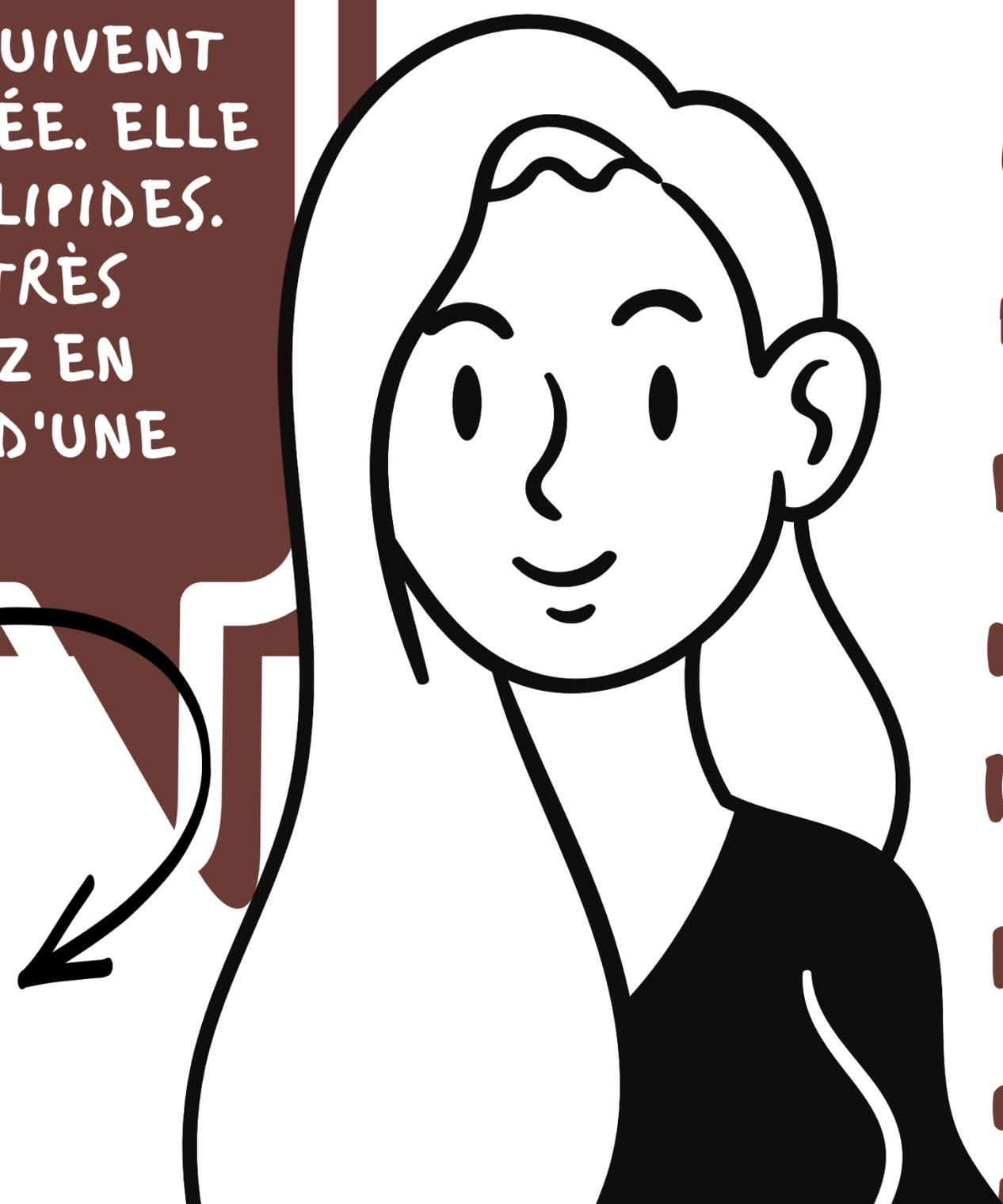


POUR UN ADULTE
D'ÂGE MOYENNE
2.500 KCAL DOSE
RECOMMANDÉE EST
D'ENVIRON 100 G
DE LIPIDES PAR JOUR
(35% À 40%).



LA NOIX EST UN COUPE-FAIM IDÉALE
POUR LES PERSONNES QUI SUIVENT
UNE ALIMENTATION BALANCÉE. ELLE
EST ÉGALEMENT RICHE EN LIPIDES.
PAR CONTRE, ELLE EST TRÈS
GALORIKUES! CONSOMMEZ EN
QUANTITÉ RAISONNABLE D'UNE
POIGNÉE PAR JOUR.

Une portion de 30g d'amandes
(approximativement 24 amandes)
fournit environ 180 kcal, soit 744 kJ.



LES GLUCIDES

QU'EST CE QU'EST UN GLUCIDE ?

Un glucide est une classe de composés organiques. Il existe deux types de glucides : les glucides simples et les glucides complexes. Les glucides simples comprennent le glucose, le fructose et le galactose qui peuvent à leur tour former du saccharose (= sucre de table), du lactose ou du maltose. Les glucides complexes comprennent l'amidon, le glycogène ainsi que les fibres

QUEL EST LE RÔLE D'UN GLUCIDE ?

Le principal rôle des glucides est de fournir de l'énergie aux cellules du corps humain (1g de glucides fournit 4 calories). Lorsque nous les mangeons, ils se transforment plus ou moins rapidement en glucose, qui est le carburant de certaines cellules du corps. C'est le cas des cellules du cerveau. Notez que le glucose est le carburant exclusif du cerveau, qui en a besoin d'environ 140 g par jour.

CARACTÉRISTIQUES DES GLUCIDES:

- Substrats énergétiques préférés des cellules
- On distingue les glucides simples et les glucides complexes
- Stockés dans l'organisme sous forme de glycogène
- Se trouvent majoritairement dans les produits sucrés, les féculents et les fruits
- Un excès de glucides peut entraîner l'hyperinsulinisme et le diabète de type 2 à long terme

ALIMENTS	PORTION	QUANTITÉ (G)
PÂTES ALIMENTAIRES, CUITES	150g	45g
RIZ, CUIT	100g	30g
ÉPI DE MAÏS	1	30g
POIS CHICHES, CUIITS	85g	25g
GRUAU NATURE PRÉPARÉ	175g	23g
PAIN	1 tranche (30g)	15g
CRAQUELINS	20g	15g
QUINOA, CUIT	75g	15g
CÉRÉALES	30g	15g
POMME DE TERRE	110g	15g
HARICOTS CUIITS	95g	15g
LENTILLES CUITES	105g	15g
ANANAS	80g	15g
DATTES SÉCHÉES	3	15g
FRAISES, MÛRES	150g	15g
CONFITURE, MIEL, SIROP D'ÉRABLE	15ml	15g
LÉGUMES FRAIS, SURGELÉS, EN CONSERVE	100g	5g
LÉGUMES FEUILLUS (LAITUE, ÉPINARDS)	100g	5g


**LES ALIMENTS
GLUCIDIQUES DOIVENT
ÊTRE CONSOMMÉS TOUS
LES JOURS ET RÉPARTIS
À CHAQUE REPAS.
LE MINIMUM
CONSEILLÉ EST DE 180
À 200 G. PAR JOUR**



7 RAISONS D'ARRÊTER D'AVOIR PEUR DES GLUCIDES



1. LES GLUCIDES SONT LE CARBURANT MAJEUR DU CORPS.
2. LES GLUCIDES SONT LES MEILLEURS SOURCES DE FIBRES.
3. LES GLUCIDES AUGMENTENT VOS PERFORMANCES SPORTIVES.
4. LES GLUCIDES SONT RICHES EN VITAMINE B.
5. LES GLUCIDES POUR UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL.
6. LES GLUCIDES CONTENUS DANS LES FRUITS ET LÉGUMES SONT REMPLIS DE NUTRIMENTS.
7. LES GLUCIDES ÉQUILIBRENT VOS REPAS.



LES SUCRES

LES SUCRES FONT PARTIE DES GLUCIDES.

On les trouve dans les fruits, les légumes et le lait.

Ces aliments contiennent également d'autres nutriments essentiels comme : les fibres, les vitamines et le potassium.

On trouve les sucres également en quantité élevée dans les jus de fruits (y compris les concentrés de jus de fruits), le miel et les sirops.

On ajoute des sucres à de nombreux aliments lors de leur transformation ou de leur préparation, de manière à donner : du goût (sucré), de la texture ou de la couleur (pour brunir)

Les sucres peuvent aussi servir à la conservation des aliments, comme dans le cas des confitures et des gelées.

SOURCES DE SUCRES

Les boissons sucrées constituent la principale source de sucre dans le régime alimentaire canadien. Elles comprennent : les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les laits aromatisés, les jus de fruits à 100 %, les boissons aromatisées aux fruits, les boissons aromatisées à base de plantes, les eaux aromatisées avec sucres ajoutés, les autres boissons sucrées chaudes ou froides. De nombreux aliments emballés contiennent aussi des sucres ajoutés.

Parmi les autres aliments riches en sucres, on trouve : les céréales sucrées, les bonbons et les barres de chocolat, les confitures, les gelées et les conserves de fruits, les desserts lactés (le pouding, la crème glacée, le yogourt sucré), les produits pâtisseries et les desserts (les gâteaux, les beignes, les biscuits, les pâtisseries, les barres céréalières)..

EFFETS SUR LA SANTÉ ET RECOMMANDATIONS

La consommation excessive de sucres peuvent mener à la carie dentaire et à la consommation excessive de calories. Celle-ci mène à l'embonpoint et à l'obésité. L'obésité est un facteur de risque de maladies chroniques telles que : le diabète de type 2, certains types de cancer, les maladies cardio-vasculaires.

ORIGINAL

Valeur nutritive Nutrition Facts

par 250 mL / Per 250 mL

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	
Protéines / Protein 2 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	120 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	0 %

ORIGINAL

INGRÉDIENTS: FARINE, MÉLASSE QUALITÉ FANTAISIE, SHORTENING D'HUILE VÉGÉTALE, CASSONADE, ŒUFS ENTIERS LIQUIDES, SUCRE, SEL, BICARBONATE DE SODIUM, ÉPICES, COLORANT
CONTIENT : BLÉ, ŒUFS

NOUVEAU

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

NOUVEAU

Ingédients : Sucres (mélasse qualité fantaisie, cassonade, sucre) • Farine • Shortening d'huile végétale • Œufs entiers liquides • Sel • Bicarbonate de sodium • Épices • Rouge allura
Contient : Blé • Œufs

IL EST IMPORTANT DE PRENDRE LE TEMPS DE LIRE CORRECTEMENT LES ÉTIQUETTES DES VALEURS NUTRITIVES ET LES INGRÉDIENTS. CERTAINES ÉTIQUETTES DE VALEUR NUTRITIVE PEUVENT DIRE 0G DE SUCRE, DU COUP ELLES SERONT CACHÉES DANS LES INGRÉDIENTS!

Un nouveau % de la valeur quotidienne des sucres totaux.

Une nouvelle note complémentaire pour faciliter l'interprétation du % de la valeur quotidienne.



LES SUBSTITUTS À LA RESCOUSSE

Les substituts de sucre, qu'on appelle aussi édulcorants, ont l'avantage de ne pas faire grimper le taux de glycémie (le taux de sucre) dans le sang comme le fait le sucre ordinaire. Ces édulcorants peuvent être un choix intéressant pour les personnes diabétiques et celles qui surveillent leur poids. à utiliser à petites doses! Les édulcorants ont un pouvoir sucrant qui peut être jusqu'à 500 fois plus élevée que celui du sucre granulé.

LE SUCRALOSE

Le sucralose est un sucre (sucrose) modifié au niveau moléculaire pour que l'organisme ne puisse pas l'absorber et l'utiliser comme source d'énergie. On le trouve dans l'édulcorant Splenda et dans certaines marques de yogourt et de dessert glacé. Il est recommandé de ne remplacer que 25 % du sucre par du sucralose.

LE FRUCTOSE

Le fructose s'agit d'un sucre contenu naturellement dans les fruits, les légumes et le miel.

LE CYCLAMATE

Le cyclamate est un édulcorant synthétique. Il est disponible au Canada comme édulcorant de table, sous les marques Sucaryl, Sugar Twin, Sweet'n Low (sachets roses) et sous d'autres marques.

LE STEVIA

Le stevia est un édulcorant issu de la stevia rebaudiana, une plante originaire d'Amérique du Sud et dont les feuilles ont un goût sucré. À volume égal, le pouvoir sucrant du stevia vert est de 10 à 15 fois supérieur au sucre, alors que ceux du stevia liquide et du stevia blanc peut-être jusqu'à 300 fois plus élevé.

L'ASPARTAME

L'aspartame est une substance synthétique composée de phénylalanine et d'acide aspartique, deux acides aminés. L'aspartame se retrouve notamment dans le yogourt, les boissons gazeuses diètes, la gomme à mâcher et certaines céréales. Dans le commerce, il est vendu sous les marques Egal et Sweet'n Low (sachets bleus).

L'ACÉSULFAME-POTASSIUM (OU ACÉSULFAME-K)

L'acésulfame-potassium est un édulcorant synthétique. On le retrouve notamment dans la gomme à mâcher sans sucre. Il est souvent utilisé conjointement avec l'aspartame ou la saccharine.



Buvez au minimum 2,5 L d'eau par jour. Ce qui correspond à 500 ml par repas.

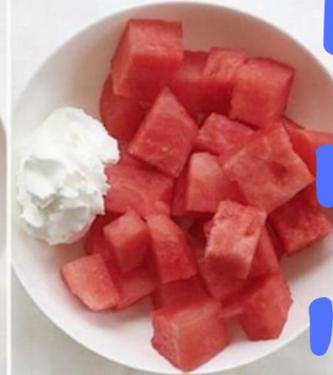
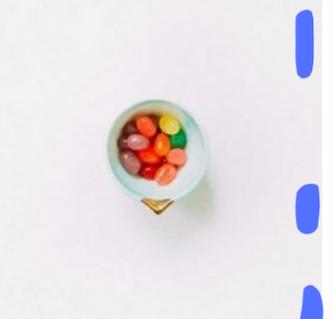
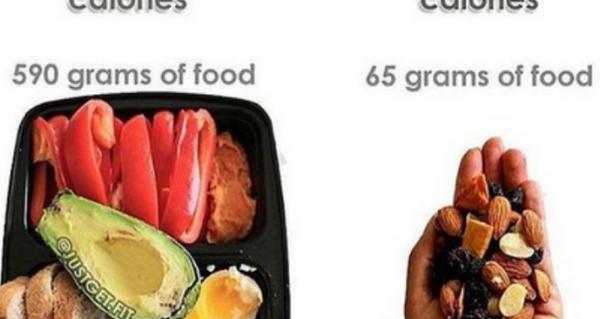
Éviter l'alcool, les jus et les boissons gazeuses.

Faites des choix intelligents.

(Ces boissons rajoutent des calories dans votre menu.)

CHANGEMENT D'HABITUDE

Le début ne sera jamais facile, mais votre corps et votre mental vous remerciera. Faites des choix intelligents.

<p>1 cup sorbet</p>  <p>220 cal</p> <p>ONE MEAL</p>	<p>2 cups watermelon +2 Tbsp light whipped cream</p>  <p>100 cal</p> <p>2 DAYS OF EATING @thefitnesschef_</p>  <p>3 600 cal</p>	<p>590 CALORIES</p> <p>That One Drink</p>  <p>VS.</p> <p>590 CALORIES @MeowMeix</p> <p>An Entire Meal</p>  <p>1740 cal</p> <p>MORNING ROUTINE AT WORK @thefitnesschef_</p> <table border="0"> <tr> <td>08:00 LARGE CARAMEL LATTE 346 cal</td> <td>08:00 80G CROISSANT 365 cal</td> </tr> <tr> <td>10:30 LARGE CHOC CHIP MUFFIN 480 cal</td> <td>11:30 500ML ORANGE JUICE 190 cal</td> </tr> </table> <p>1381 cal</p> <p>ONE MEAL</p>  <p>1800 cal</p>	08:00 LARGE CARAMEL LATTE 346 cal	08:00 80G CROISSANT 365 cal	10:30 LARGE CHOC CHIP MUFFIN 480 cal	11:30 500ML ORANGE JUICE 190 cal	<p>1470 CALS</p> <p>Morning coffee run</p>  <p>VS.</p> <p>1470 CALS</p> <p>An entire day of eating @MeowMeix</p>  <p>1740 cal</p> <p>MORNING ROUTINE AT WORK @thefitnesschef_</p> <table border="0"> <tr> <td>08:00 LARGE CAPPUCCINO 119 cal</td> <td>08:00 60G PAIN AU CHOCOLAT 236 cal</td> </tr> <tr> <td>10:30 50G BERRIES & 200G 0% FAT YOGURT, 2 CHOC DIGESTIVE THINGS 227 cal</td> <td>11:30 500ML WATER 0 cal</td> </tr> </table> <p>582 cal</p> <p>FULL DAY OF EATING @thefitnesschef_</p>  <p>520 calories</p> <p>590 grams of food</p> 	08:00 LARGE CAPPUCCINO 119 cal	08:00 60G PAIN AU CHOCOLAT 236 cal	10:30 50G BERRIES & 200G 0% FAT YOGURT, 2 CHOC DIGESTIVE THINGS 227 cal	11:30 500ML WATER 0 cal	<p>1740 cal</p> <p>calorie dense</p>  <p>VS.</p> <p>1740 cal @MeowMeix</p> <p>nutrient dense</p>  <p>517 calories</p> <p>65 grams of food</p> 
08:00 LARGE CARAMEL LATTE 346 cal	08:00 80G CROISSANT 365 cal											
10:30 LARGE CHOC CHIP MUFFIN 480 cal	11:30 500ML ORANGE JUICE 190 cal											
08:00 LARGE CAPPUCCINO 119 cal	08:00 60G PAIN AU CHOCOLAT 236 cal											
10:30 50G BERRIES & 200G 0% FAT YOGURT, 2 CHOC DIGESTIVE THINGS 227 cal	11:30 500ML WATER 0 cal											
<p>1 cup pineapple, 1/2 cup blueberries, 2 tbsp pomegranate seeds</p>  <p>140 calories</p>	<p>15 jelly beans</p>  <p>140 calories @ilanamuhlsteinrd</p>	<p>GRAND BIG MAC BACON, LARGE FRIES, LARGE COCA-COLA, REGULAR OREO MCFLURRY & 4x 21ML TOMATO SAUCE</p>  <p>1800 cal</p>	<p>shakeology</p> 	<p>shakeology</p> 								

**MERCI A TOUS D'AVOIR
ASSISTÉ A MON ATELIER**

LA STATION DE RECHARGE.CA
JEEANNIEX@GMAIL.COM

