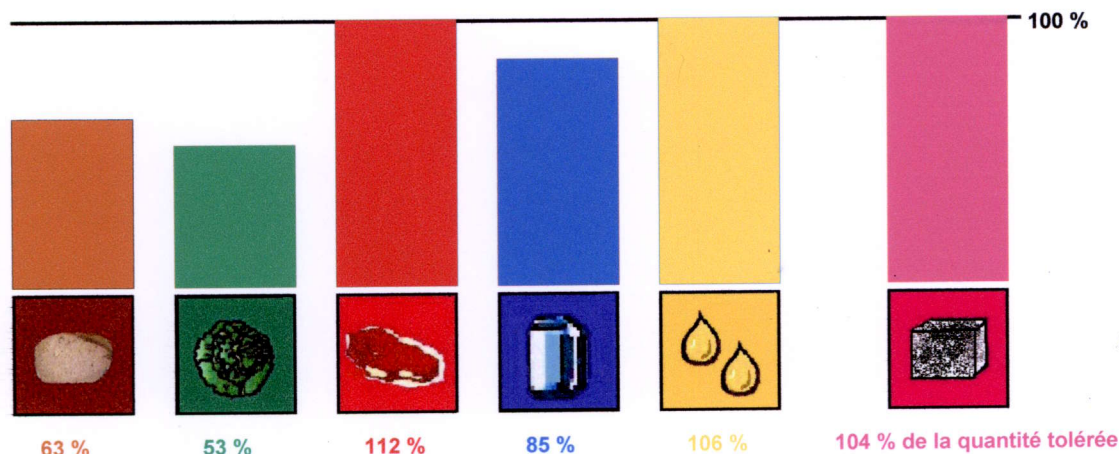


Thomas CHABRIER

Besoins énergétiques quotidiens estimés : 3383 kilocalories.

Protéines totales : 142 grammes par jour
Glucides totaux : 452 grammes par jour
 dont glucides complexes : 309 grammes
Lipides totaux : 112 grammes par jour
Calcium : 1016 milligrammes par jour

JOURNEE DU 15-11-10 :



Equivalent en eau des boissons consommées : 845 millilitres

Apport énergétique : 2717 kilocalories.

Protéines totales : 124 grammes par jour
Glucides totaux : 330 grammes par jour
Lipides totaux : 101 grammes par jour

Liste des consommations saisies :

PAIN BLANC 120 g
BEURRE 7 g
ORANGE JUS FRAIS 250 g
YAOURT A BOIRE AROMATISE 200 g
PAIN AU CHOCOLAT 70 g
EAU 150 g
BOEUF FAUX-FILET 150 g
CONCOMBRE 100 g
POMME DE TERRE DAUPHINE 300 g
BRIE 30 g
EAU 250 g
PRUNE 120 g
CEREALE CHOCOLATEE 30 g
CANNELLONI A LA VIANDE 300 g
PAIN BLANC 30 g
LAITUE CRUE 200 g
GLACE TYPE ESQUIMAU 150 g
EAU 250 g

Commentaires sur la journée

- * En mangeant un peu plus, vous couvririez mieux vos besoins.
- * Les glucides complexes des féculents constituent un carburant-retard indispensable. Peut-être avez-vous oublié de saisir le pain ? Sinon, mangez-en un peu plus...
- * Légumes verts et fruits frais = vitamines, sels minéraux et fibres ! Mangez-en davantage.
- * Les sucreries n'ont rien d'indispensable... sauf pour satisfaire notre gourmandise. Moins vous en mangerez, mieux cela sera...
- * Vous ne buvez pas suffisamment au cours de la journée...
... A moins que vous n'ayez pas saisi toutes vos boissons.

Commentaires sur les repas

- * Au petit déjeuner, réduisez les sucreries.
- * Dans la matinée, pourquoi ne pas consommer un fruit frais ?
- * Pourquoi tant de matières grasses dans la matinée ?
Le déjeuner n'est pas loin !
- * Complétez votre ration de glucides complexes au dîner.
- * Quel gourmand vous faites ! Freinez-vous au dîner...
- * Au dîner, forcez sur les fruits et légumes.
Vous complèterez ainsi vos apports vitaminiques.
- * Si vous avez mangé une bonne part de viande ou de poisson à midi, évitez d'en consommer au dîner.
- * Complétez votre ration de laitage au dîner.
- * Evitez les aliments gras le soir.
Votre journée sera mieux équilibrée.