



Guide pratique du

DÉFI MACRO

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Voici toutes les informations juridiques amusantes que notre avocat nous demande d'inclure ici :

***Ce programme est destiné à des fins d'information uniquement. Les informations présentées ici ne constituent en aucun cas un avis médical ou un substitut à un conseil médical. Ce programme est conçu comme une ligne directrice en matière de nutrition et d'exercice physique et vise uniquement à compléter, et NON à remplacer, les soins ou les conseils médicaux dans le cadre d'un mode de vie sain. En tant que telles, les informations doivent être utilisées en conjonction avec les conseils et la supervision de votre médecin.

***Vous devez consulter votre médecin avant de commencer ce programme, comme vous le feriez pour tout programme de nutrition ou d'exercice. Si vous choisissez de ne pas obtenir le consentement de votre médecin et/ou de ne pas travailler avec votre médecin pendant toute la durée de votre utilisation de ce produit/service de LIVunLtd, vous acceptez la pleine responsabilité de vos actions.

***En utilisant les conseils nutritionnels et les stratégies d'exercices contenus dans ce document, vous reconnaissez que malgré toutes les précautions prises par LIVunLtd, il y a des risques de blessures ou de maladies qui peuvent survenir avec n'importe quel programme, et vous assumez ces risques et renoncez à toute réclamation que vous pourriez avoir contre LIVunLtd ou ses affiliés à la suite de toute blessure ou maladie physique future encourue en relation avec, ou à la suite de, l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce guide nutritionnel et de ce programme d'exercices pour un usage personnel.

***IMPORTANT : Encore une fois, d'autres choses amusantes de la part de notre avocat : Ce programme est protégé par des droits d'auteur, et le fait de le copier, de le partager ou de le reproduire constitue une violation de la loi, et des poursuites seront engagées.

BIENVENUE DANS LE GUIDE PRATIQUE

»»» DE LA MACRO



Vous êtes prêt à retrousser vos manches et à commencer ? Ce guide contient tout ce dont vous avez besoin :

✓ **CALCULEZ VOS MACROS UNIQUES**

✓ **PISTEZ-LE !**

Si vous n'en avez pas encore, procurez-vous une balance numérique fiable, de préférence une balance qui peut passer des grammes aux onces. Ils sont relativement peu coûteux et votre balance sera l'un de vos outils les plus précieux pour vous aider à atteindre vos objectifs au cours de ce programme.

Prenez le temps de vous familiariser avec votre balance si vous ne l'avez jamais utilisée auparavant.

CONSEILS RAPIDES

Placez une assiette vide sur votre balance et appuyez sur le bouton "tare" pour remettre le poids à zéro. Ajoutez ensuite vos aliments et enregistrez leur poids.

ALERTE MACRO ! Ne confondez pas le poids de vos aliments avec leurs macronutriments. Par exemple, 3 onces de blanc de poulet peuvent peser 85 grammes, mais sur le plan nutritionnel, elles contiennent 21 grammes de protéines.

COMMENT SUIVRE

»» VOS MACROS



»» ÉTAPE 1 : Déterminez votre dépense énergétique quotidienne totale

Pour accéder à votre calculateur dépense énergétique quotidienne totale, cliquez ici : [Ma calculatrice nutritionnelle](#)

Cette formule est l'un des moyens les plus précis de déterminer le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour. Si cette calculatrice ne s'ouvre pas, utilisez celle de la feuille de calcul ci-dessous.

Pour bien faire, vous devez connaître votre niveau d'activité. (La plupart d'entre nous surestiment en fait leur niveau d'activité quotidien !)

CONSEIL : Réfléchissez à votre niveau d'activité la plupart des jours de la semaine et choisissez la quantité qui correspond le mieux à votre vie quotidienne.

Une fois que vous avez entré vos informations dans la calculatrice, celle-ci vous indique le nombre de calories que vous êtes censé brûler chaque jour. (Vous n'avez besoin que du nombre de dépense énergétique quotidienne totale que la calculatrice vous donne).



COMMENT SUIVRE VOS MACROS

ÉTAPE 2 : Télécharger My Fitness Pal ou une autre application de suivi

My Fitness Pal est une application gratuite et un portail web que vous pouvez utiliser pour suivre vos macros et votre alimentation. C'est un outil utile qui vous permet de saisir les aliments que vous consommez et les quantités.

Vous n'avez pas besoin de passer à l'abonnement payant pour ce défi - vous aurez accès à tout ce dont vous avez besoin avec le compte gratuit.

Il existe d'autres applications de suivi similaires, mais les informations ci-dessous sont basées sur l'utilisation de My Fitness Pal.

ÉTAPE 3 : Calculez vos macros à l'aide de la feuille de calcul

Sur la page de ressources Macro, vous pouvez télécharger le document Excel pour déterminer vos macros personnelles pour ce défi. Si vous avez pour objectif de maintenir votre poids pendant les 28 jours du défi macro, choisissez la calculatrice appropriée sur la feuille de calcul.

Macro Challenge Worksheet

How to Use this worksheet:

- [1. Find out your TDEE from this calculator](#)
- Once you have the TDEE, enter it into this worksheet
- Your Personal Macro Goals will auto-calculate
- Create and Log Into your myFitness Pal account (or other tracking account)
- Enter and track your daily food intake

YOUR MACRO GOALS - calorie deficit				
ENTER YOUR TDEE HERE (FROM CALCULATOR):		<< ENTER YOUR TDEE HERE		
	Calories	Protein (g)	Carb (g)	Fat (g)
YOUR PERSONAL MACRO GOALS	0	0	0	0

YOUR MACRO GOALS - weight maintenance				
ENTER YOUR TDEE HERE (FROM CALCULATOR):		<< ENTER YOUR TDEE HERE		
	Calories	Protein (g)	Carb (g)	Fat (g)
YOUR PERSONAL MACRO GOALS	0	0	0	0



COMMENT SUIVRE VOS MACROS

»» ÉTAPE 4 : Élaborez votre macro-plan personnel d'obtention de résultats !

Utilisez les exemples de plans de repas que nous avons fournis comme guide - ou créez les vôtres ! Faites-le AVANT de manger - de préférence (au moins !) la veille.

CONSEILS RAPIDES

We recommend coming up with 2-3 meal templates you can rotate between during the week.



- Choisissez une source de protéines à consommer à chaque repas.
- Ajoutez des légumes, des fruits et/ou des féculents.
- Inclure des graisses saines

Ce processus est décrit dans la vidéo du tutoriel sur la feuille de calcul macroéconomique, mais en voici les grandes lignes :

- Suivez les instructions de la feuille de suivi des macros et copiez les aliments que vous allez manger dans les colonnes situées à gauche de la feuille et collez-les dans les repas appropriés situés à droite de votre feuille.
- Nous avons inclus une section "Aliments personnalisés" sur votre feuille de travail afin que vous puissiez entrer les informations nutritionnelles de tout aliment ne figurant pas sur la liste de votre feuille de travail.
- ALORS... ajustez la taille de vos portions pour atteindre vos macro-objectifs.
- Il s'agit là de la partie la plus délicate du suivi des macros ! Il faut parfois un certain temps pour ajuster la quantité des différents aliments afin d'atteindre vos objectifs en matière de macros.
- Soyez patient ! Cette partie devient une seconde nature après quelques tentatives - promis !

Ne vous souciez pas d'atteindre exactement vos objectifs quotidiens. Les premières fois, essayez de vous rapprocher de 10 grammes de chaque macronutriment.

Si vous avez besoin d'idées et d'inspiration pour vos repas, consultez le livre électronique Macro Meal Prep & Ideas.



COMMENT SUIVRE VOS MACROS

»» ÉTAPE 5 : Préparez et mangez vos repas !

- Vous pouvez préparer plusieurs repas à la fois et les conserver au réfrigérateur dans des récipients réutilisables de la taille d'une portion, ou vous pouvez préparer chaque repas juste avant de le manger.
- L'une de nos méthodes préférées consiste à préparer les ingrédients à l'avance - rôtir un poulet, griller des hamburgers de dinde, cuire du riz brun, rôtir des légumes, etc. - et à assembler les repas au moment de les manger.
- Ne manquez pas de jeter un coup d'œil à la vidéo de [la classe de maître sur la préparation des repas](#). Elle vous guide tout au long d'une session de préparation de repas, avec des conseils et des astuces d'initiés.

C'est suffisamment important pour le répéter : ne vous souciez pas d'être parfait. Ce qui compte, c'est le PROGRÈS !



OPTION DE MESURE

»»» GUIDE DES PORTIONS "À LA MAIN



VOUS NE VOULEZ PAS UTILISER UNE BALANCE POUR PESER/MESURER VOS ALIMENTS ?

Vous disposez déjà d'un outil très précieux que vous pouvez utiliser ...

»»» Votre main !

- Votre paume = vos portions de protéines
- Votre poing = vos portions de légumes
- Votre main en coupe = vos portions de glucides
- Votre pouce = vos portions de lipides

De plus, l'utilisation de votre main est idéale lorsque vous n'avez pas accès à votre balance, par exemple lorsque vous êtes au restaurant.

Nous avons inclus dans les pages suivantes un guide rapide sur la façon d'utiliser votre main pour "estimer" la taille de vos portions basées sur la macroéconomie.





OPTION DE MESURE : GUIDE DES PORTIONS "À LA MAIN"

LÉGUMES

POING



TAILLE DE LA PORTION

(environ)

- 1 tasse de légumes non féculents (poivrons, légumes verts feuillus, chou, brocoli)

MACRO DÉCAPITULATIF

(estimation)

- 1,5 g de protéines
- 5 g de glucides
- 0 g de graisse
- 25 calories

PROTEINE

PALMIER



TAILLE DE LA PORTION

(environ)

- 3 à 4 oz (85-115 g) de viande maigre cuite, de poisson, de crustacés, de volaille ou de tofu
- 1 tasse (225 g) de yaourt grec nature allégé ou de fromage blanc
- 2 œufs entiers
- 1 mesure de protéines en poudre

MACRO DÉCAPITULATIF

(estimé)

- 22 g de protéines
- 2 g de glucides
- 4 g de matières grasses
- 130 calories

CARBONE FIBRE

PAUME COUPÉE



TAILLE DE LA PORTION

(environ)

- $\frac{1}{2}$ à $\frac{2}{3}$ tasse (100-130 g) de céréales ou de légumineuses cuites (avoine, riz, lentilles, etc.)
- 1 fruit moyen (pomme, petite banane, etc.)
- 1 pomme de terre ou patate douce de taille moyenne

MACRO DÉCAPITULATIF

(estimation)

- 3 g de protéines
- 22 g de glucides
- 1 g de graisse
- 110 calories



OPTION DE MESURE : GUIDE DES PORTIONS "À LA MAIN

LES HUILES, LES GRAISSES, LES NOIX, ETC.

THUMB



TAILLE DE LA PORTION

(environ)

- 1 c. à soupe (15 g)
d'huiles, de beurre, de
graines, de fromage

MACRO DÉCAPITULATIF

(estimation)

- 2 g de protéines
- 2 g de glucides
- 8 g de matières grasses
- 90 calories



RESSOURCES

»»» ET QUESTIONS COURANTES



»»» COMBIEN DE REPAS PAR JOUR DEVEZ-VOUS PRENDRE ?

Il n'y a pas de nombre parfait de repas par jour, mais nous constatons que de nombreuses femmes qui suivent un mode d'alimentation basé sur les macros préfèrent prendre 3 repas par jour et 1 ou 2 petits "mini-repas" ou collations.

Mais vous pouvez aussi préférer ne pas prendre d'en-cas - ce qui vous convient le mieux est ce qui vous convient le mieux !

Pour obtenir les meilleurs résultats, incluez une source de protéines et un légume (ou un fruit s'il s'agit d'une collation !) à chaque fois que vous mangez.



➤➤➤ REPAS DE TRAITEMENT

Votre défi de 28 jours comprend des repas "plaisir" planifiés afin que vous puissiez savourer certains de vos aliments préférés.

Vous ne comptez PAS les macros pendant ces repas. L'idée est de vous aider à ne pas vous sentir privé et de vous faire découvrir les joies de la modération !

Notre conseil : Ne faites rien que vous puissiez regretter.

CONSEILS RAPIDES

Veillez à programmer votre repas de friandises un jour où vous vous entraînez.



C'est à peu près tout. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas surentraîner.

Après avoir respecté vos macros toute la semaine, vous ne voulez PAS réduire à néant tous vos efforts.

Quelques incitations à ne pas en faire trop :

- Si vous mangez trop, vous risquez de vous sentir ballonné, de souffrir de douleurs et d'avoir du mal à passer une nuit complète de sommeil.
- Veillez à boire beaucoup d'eau avant et après.
- Envisagez de prendre votre repas de fête un dimanche soir (assurez-vous de faire de l'exercice ce jour-là !). De cette façon, vous vous adapterez à votre routine du lundi et il vous sera plus facile de reprendre votre programme.



>>> GUIDE DES ÉCHANGES FACILES

L'un des avantages d'une alimentation basée sur les macros est qu'elle est flexible. Vous pouvez remplacer des aliments similaires par des quantités similaires.

REMPACEMENT DES ALIMENTS PROTÉINÉS

VIANDES MAIGRES

Poulet	<i>Poitrine désossée (sans peau), filets, poulet haché</i>
Turquie	<i>Poitrine désossée (sans peau), dinde hachée</i>
Bœuf	<i>Haut de surlonge, haut de bœuf, œil de bœuf, bœuf de ronde (90 % ou plus)</i>
Porc	<i>Filet, côtelettes, filet ou surlonge de porc, bacon canadien</i>
Bison	<i>Filet Mignon, bison haché (90 % de maigre ou plus)</i>
Agneau	<i>Filet, côtelettes, cuisse désossée (enlever le plus de graisse possible)</i>

FRUITS DE MER

Selon l'endroit où vous vivez, vous devrez acheter des produits surgelés. Faites également attention à la teneur en mercure.

Saumon	<i>Sockeye sauvage, coho (le plus maigre des deux morceaux)</i>
Mahi Mahi	<i>Filet, steak (ne pas consommer plus d'une fois par semaine en raison de la teneur en mercure)</i>
Espadon	<i>Filet, steak</i>
Thon	<i>Steak en conserve (recherchez les produits à faible teneur en mercure et les produits de la pêche sauvage)</i>
Poisson blanc	<i>Poissons sauvages : morue, vivaneau, aiglefin, flétan, tilapia (les poissons d'élevage peuvent contenir des dioxines, une substance chimique cancérigène, et du méthylmercure).</i>

ŒUFS

Œufs entiers	<i>Les poulets élevés en plein air, en pâturage, nourris de manière biologique et locaux sont les meilleurs.</i>
Blancs d'œufs	<i>Blancs d'œuf pasteurisés (s'assurer que le SEUL ingrédient est un blanc d'œuf à 100 %)</i>

SUPPLÉMENTS PROTÉIQUES

Nous ne recommandons pas plus de 3 mesures d'isolat de protéines de lactosérum par jour, car vous souhaitez que la majorité de vos sources de protéines proviennent de la viande, qui est un aliment à forte teneur en chaleur.

Isolat de protéines de lactosérum

Protéines en poudre d'origine végétale



CHANGEMENTS D'ALIMENTS POUR LES GLUCIDES

GLUCIDES AMYLACÉS

Flocons d'avoine	<i>Veillez à choisir des flocons d'avoine "nature" et non aromatisés.</i>
Pain	<i>Pain de grains germés sans gluten (le pain Ezekiel est de loin le meilleur)</i>
Riz	<i>Riz brun ou autre céréale "complète"</i>
Pommes de terre	<i>Patates douces, pommes de terre fingerling, pommes de terre blanches, ignames</i>
Quinoa	<i>Vérifiez l'étiquette pour vous assurer que le produit n'est pas emballé avec des ingrédients transformés.</i>

FRUITS

<i>Pomme</i>	<i>Cantaloup</i>	<i>Citron</i>	<i>Poire</i>
<i>Sauce aux pommes</i>	<i>Cerises</i>	<i>Chaux</i>	<i>Ananas</i>
<i>Abricot</i>	<i>Raisins</i>	<i>Mangue</i>	<i>Prune</i>
<i>Banane</i>	<i>Pamplemousse</i>	<i>Nectarine</i>	<i>Framboise</i>
<i>Blackberry</i>	<i>Miel</i>	<i>Oranges</i>	<i>Fraise</i>
<i>Myrtille</i>	<i>Kiwi</i>	<i>Pêches</i>	<i>Mandarine</i>

LÉGUMES

Mangez aussi souvent que possible et autant que vous le souhaitez à tous les repas parce que vous mangez propre.

<i>Artichaut</i>	<i>Carottes</i>	<i>Okra</i>	<i>Navets</i>
<i>Coeurs d'artichauts</i>	<i>Chou-fleur</i>	<i>Oignons</i>	<i>Courgettes</i>
<i>Asperges</i>	<i>Céleri</i>	<i>Panais</i>	<i>Remarque : si vous avez des maux d'estomac, des ballonnements, des gaz ou des diarrhées après avoir mangé certains légumes, essayez de les cuire à la vapeur ou à l'eau pour faciliter la digestion.</i>
<i>Germes de luzerne</i>	<i>Concombre</i>	<i>Poivrons</i>	
<i>Betteraves</i>	<i>Aubergine</i>	<i>Citrouille</i>	
<i>Choux de Bruxelles</i>	<i>Feuilles vertes (toutes sortes)</i>	<i>Radis</i>	
<i>Brocoli</i>	<i>Poireaux</i>	<i>Courges (variété)</i>	
<i>Choux</i>	<i>Champignons</i>	<i>Tomate (variété)</i>	



LES ÉCHANGES D'ALIMENTS GRAS

HUILES ET NOIX

Une partie des graisses provient des viandes et des œufs, mais pour atteindre vos besoins en graisses, utilisez la liste ci-dessous pour donner plus de goût à vos repas et obtenir les meilleures graisses dans votre alimentation.

Avocat	<i>Ce fruit figure dans cette section en raison de sa teneur élevée en matières grasses.</i>
Huile d'avocat	<i>Non raffiné, peu transformé à froid</i>
Amandes	<i>Option : beurre d'amande</i>
Noix du Brésil	
Noix de cajou	<i>Option : beurre de noix de cajou, éviter les huiles de graines</i>
Huile de noix de coco	<i>Non raffiné, peu transformé à froid</i>
Beurre clarifié	<i>Nourri à l'herbe si possible</i>
Noisettes	
Noix de macadamia	
Huile d'olive	<i>Le mieux est d'opter pour une huile extra vierge non filtrée.</i>
Cacahuètes	<i>Option : beurre de cacahuète, éviter les huiles de graines</i>
Noix de pécan	
Pignons de pin	
Pistaches	
Noix	



ÉCHANGES DE PRODUITS LAITIERS

Choisissez autant que possible des produits laitiers biologiques et sans hormones.

Fromage blanc	<i>Recherchez une liste d'ingrédients minimale</i>
Fromage cheddar extra fort	
Fromage Feta	
Fromage de chèvre	
Yogourt grec nature	Évitez les yaourts aromatisés et riches en sucre. Option : Utiliser du yaourt grec nature à la place de la crème aigre.
Fromage Mozzarella	
Fromage parmesan	
Fromage ricotta	
Fromage suisse	

VINAIGRETTES ET CONDIMENTS

CONSEIL : Préparez-vous à utiliser des condiments, des marinades et des vinaigrettes de meilleure qualité. Recherchez des marques à faible teneur en sucre et contenant seulement quelques ingrédients que vous reconnaissez. En voici quelques-unes que nous recommandons.

Cuisine primale	<i>Ketchup, mayo, moutarde et vinaigrette en option</i>
Tessemae's	<i>Options pour les vinaigrettes et les marinades : veillez à éviter les huiles de graines dans certains produits.)</i>
Sauce piquante Frank's	<i>Liste d'ingrédients généralement courte ; veillez à éviter les huiles de graines dans certains produits.</i>
Whole30	<i>Sauces et assaisonnements</i>
G Hughes	<i>BBQ, marinades et vinaigrettes ; veillez à éviter les huiles de graines dans certains produits.</i>
Bragg's Organic	<i>Vinaigrettes et vinaigre de cidre de pomme</i>
Dr. Fuhman	<i>Sauces, condiments et assaisonnements</i>



**"IL NE S'AGIT PAS DE COMPTER LES
CALORIES, MAIS DE FAIRE EN
SORTE QUE LES CALORIES
COMPTENT!**

SECRET WONDERFUL PERSON