

Calculer ses Besoins Nutritionnels Facilement

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN • FICHE PRATIQUE GRAND PUBLIC

Pas besoin d'être un expert ou un scientifique pour comprendre de combien d'énergie votre corps a besoin chaque jour. Pour concevoir des menus équilibrés à la maison, suivez simplement ce guide en 3 étapes à la portée de tous.

Étape 1 : L'énergie minimale au repos (Le Métabolisme de Base)

C'est l'énergie que votre corps dépense "au lit sans bouger", juste pour respirer et faire fonctionner vos organes.

$$\text{Homme} = (10 \times \text{votre poids en kg}) + (625 \times \text{votre taille en mètres}) - (5 \times \text{votre âge}) + 5$$

$$\text{Femme} = (10 \times \text{votre poids en kg}) + (625 \times \text{votre taille en mètres}) - (5 \times \text{votre âge}) - 161$$

Étape 2 : L'énergie totale selon votre journée (La Dépense Réelle)

Parce que vous bougez, travaillez et marchez, votre corps consomme plus d'énergie. Multipliez le résultat de l'Étape 1 par le chiffre correspondant à votre style de vie ci-dessous :

Votre Style de Vie	Exemple concret	Multiplier par
Sédentaire	Travail de bureau assis, déplacements en voiture, aucun sport.	x 1,2
Peu actif	Beaucoup de marche au quotidien ou 1 à 2 petits entraînements par semaine.	x 1,4
Actif / Métier physique	Journées debout (comme en cuisine ou commerce) ou sport régulier 3 à 4 fois par semaine.	x 1,55
Très actif	Travail très physique (bâtiment, déménagement) ou sport intensif tous les jours.	x 1,7

Le résultat obtenu est votre objectif calorique quotidien. C'est la quantité totale d'énergie qu'il vous faut chaque jour pour garder un poids stable.

Étape 3 : Que faut-il mettre dans votre assiette ? (La Répartition)

Pour que vos repas soient équilibrés, cette énergie doit être apportée par trois grandes familles de nutriments. Voici comment diviser votre assiette ou vos calories de la journée :

Famille d'aliments	Part de la journée	À quoi ça sert et où les trouver ?
Les Glucides (Le carburant)	La moitié (50%) de vos repas	Ils donnent de l'énergie rapide à vos muscles et votre cerveau. <i>Présents dans : riz, pâtes, pain, pommes de terre, légumes, fruits.</i>
Les Lipides (Les bonnes graisses)	Un bon tiers (35%) de vos repas	Ils protègent vos cellules et régulent vos hormones. Ne les éliminez pas ! <i>Présents dans : huiles végétales, noix, avocat, beurre, fromages.</i>
Les Protéines (Les briques du corps)	Le reste (15%) de vos repas	Elles réparent, entretiennent les muscles et construisent les tissus. <i>Présentes dans : œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches), produits laitiers, poisson, viande.</i>

Astuce de chef : Pour simplifier encore plus en cuisine sans faire de calculs de grammes, visez une assiette idéale composée d'une ****moitié de légumes****, d'un ****quart d'aliments riches en protéines****, et d'un ****quart de féculents (céréales/pommes de terre)****, le tout agrémenté d'une touche de bonne matière grasse !