

Les fiches détachables

Les fiches d'entraînement

.....
Les listes d'épicerie

.....
Le tableau des activités
physiques quotidiennes



Fiche d'entraînement phase 1

FICHE D'ENTRAÎNEMENT - PHASE 1												
Séance d'entraînement n°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Date												
Mon poids												
▶ Échauffement (5 minutes)												
Appareil ou activité (p. 29 à 31)												
Fréquence cardiaque (zone 1)												
▶ Entraînement cardiovasculaire (8 intervalles : 1 minute à l'effort, 2 minutes en récupération)												
Appareil ou activité (p. 29 à 31)												
Intensité de l'intervalle d'effort Fréquence cardiaque (zone 2)												
Intensité de l'intervalle de récupération Fréquence cardiaque (zone 1)												
▶ Entraînement musculaire (2 séries de 12 répétitions) Vitesse d'exécution : 3 sec. - 0 sec. - 3 sec. Récupération: 1 minute												
1 • Squat (p. 32)												
2 • Extension de la hanche au sol (p. 33)												
3 • Développé assis (p. 33-34)												
4 • Adduction de l'épaule (p. 35)												
5 • Abduction de l'épaule (p. 36)												
6 • Redressement assis (p. 36)												
7 • Extension du tronc (p. 37)												
▶ Entraînement de la flexibilité (1 minute par exercice)												
1 • Étirement des ischio-jambiers (p. 38)												
2 • Étirement des quadriceps (p. 38)												
3 • Étirement des pectoraux (p. 39)												
4 • Étirement des rhomboïdes (p. 39)												



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="checkbox"/> Bagels de son ou de blé entier : 1 sac (1/2 bagel)	-	-	+1/2
<input type="checkbox"/> Biscottes de type Melba* : 1 paquet (14 biscottes)	-	-	+2
<input type="checkbox"/> Ciabattas : 1 sac (1 ciabatta)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Muffins anglais blé entier : 1 sac (1 1/2 muffin)	+1/2	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 1 pain (7 tranches)	+2	-	-
<input type="checkbox"/> Pita de blé entier : 1 sac (1 1/2 pita)	-	-	-

Note : Choisir une céréale qui apporte plus de 4 g de fibres et moins de 5 g de sucre par portion de 30 g.

* On peut remplacer les biscottes par des biscottes de seigle de type Ryvita, Wasa ou Kavli. Une portion de 2 biscottes Melba équivaut à une biscotte de seigle.

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1 % : 1 pot 125 ml (1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Feta : 1 bloc 75 ml (1/3 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fromage partiellement écrémé : 1 bloc 75 g (2 1/2 oz)	+25 g (1 oz)	-	+75 g (2 1/2 oz)
<input type="checkbox"/> Lait 1% : 2,25 l (9 t.)	+875 ml (3 1/2 t.)	-	+500 ml (2 t.)
<input type="checkbox"/> Yogourt nature 1% m.g. : 1 pot 350 ml (1 1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 1/2 oz) : 1	+2	-	+1

Ingrédients du menu de base à 1200 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="checkbox"/> Ananas : 1 ou 125 ml (1/2 t.)	-	-	+375 ml (1 1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Banane :	1	-	-
<input type="checkbox"/> Canneberges séchées : 1 sachet 125 ml (1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Cantaloup : 1 ou 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Clémentines :	3	-	+2
<input type="checkbox"/> Compote de pomme sans sucre : 125 ml (1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Fraises : 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Framboises : 875 ml (3 1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus d'orange : 125 ml (1/2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Kiwi :	-	-	3
<input type="checkbox"/> Pamplemousse : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pêche :	2	-	-
<input type="checkbox"/> Poire : 1	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Salade de fruits :	125 ml (1/2 t.)	-	+125 ml (1/2 t.)

LÉGUMES

<input type="checkbox"/> Brocoli : 1 ou 500 ml (2 t.)	-	+125 ml (1/2 t.)	+125 ml (1/2 t.)
<input type="checkbox"/> Carotte : 2-3 ou 500 ml (2 t.)	-	-	+1-2 ou 250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Céleri : 1-2 branches ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Champignons : 1 l (4 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombre : 2 ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Courgette : 2 ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 625 ml (2 1/2 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Jus de tomates : 1,25 l (5 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Laitue : 1 ou 500 ml (2 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Maïs en grains : 60 ml (1/4 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pâte de tomate : 1 tube ou une petite boîte (30 ml - 2 c. à s.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivrons rouges et verts : 6 ou 1,5 l (6 t.)	+125 ml (1/2 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Pomme de terre :	-	-	1
<input type="checkbox"/> Tomates en boîte : 2 boîtes de 796 ml (28 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises : 125 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Tomate mûre moyenne : 1	-	-	-

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes : 60 ml (1/4 t.)	-	+30 ml (2 c. à s.)	+45 ml (3 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Côtelettes de porc : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Dinde cuite en tranches : 75 g (2 1/2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Graines de tournesol : 45 ml (3 c. à s.)	-	+30 ml (2 c. à s.)	+30 ml (2 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Filet de morue : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Flan de bœuf : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 7	-	+1	+1
<input type="checkbox"/> Pétoncles : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poitrine de poulet : 165 g (5 1/2 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prosciutto : 1 tranche 25 g (1 oz)	-	-	-

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="checkbox"/> Ail frais
<input type="checkbox"/> Beurre ou margarine
<input type="checkbox"/> Ciboulette fraîche
<input type="checkbox"/> Citrons
<input type="checkbox"/> Crème sure légère
<input type="checkbox"/> Jus de citron
<input type="checkbox"/> Lentilles sèches
<input type="checkbox"/> Mayonnaise
<input type="checkbox"/> Oignons
<input type="checkbox"/> Olives noires
<input type="checkbox"/> Parmesan
<input type="checkbox"/> Persil frais
<input type="checkbox"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="checkbox"/> Trempette légère
<input type="checkbox"/> Vin blanc

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Bagels de son ou de blé entier : ½	-	-	+½
<input type="radio"/> Biscottes de type Melba : 6	-	-	-
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pain baguette : 1 ou 1 morceau de 60 g - 2 oz (12 cm)	-	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 5 tranches	+1	+1	+1
<input type="radio"/> Pita de blé entier : 3	-	-	-

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Bocconcini : 60 g (2 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage partiellement écrémé : 140 g (4 ½ oz)	+75 g (2 ½ oz)	+25 g (1 oz)	+25 g (1 oz)
<input type="radio"/> Lait 1% : 2,25 l (9 t.)	-	-	+625 ml (2 ½ t.)
<input type="radio"/> Yogourt nature sans gras : 200 ml (env. ¾ t.)	-	-	+175 ml (¾ t.)
<input type="radio"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz) : 1	+4	-	-

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="radio"/> Ananas : 1 ou 125 ml (½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Banane :	-	1	-
<input type="radio"/> Bleuets :	-	+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Carambole : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Clémentine : 1	-	+1	+2
<input type="radio"/> Framboises : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus d'orange : 45 ml (3 c. à s.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Kiwi :	-	2	+1
<input type="radio"/> Mangue : 1 ou 310 ml (2 ¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Melon miel : 1 ou 310 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Pamplemousse : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pêche :	-	2	+1
<input type="radio"/> Poire : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pomme :	-	1	+2

	1200	1500	1800
LÉGUMES			
<input type="radio"/> Brocoli : 1 ou 125 ml (½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Carotte :	-	1 ou 125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Céleri : 2-3 branches ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Champignons : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombre : 1 ou 125 ml (½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Courge spaghetti : 1 petite ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Épinards miniatures : 1 sac 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 500 ml (2 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Laitue romaine : 1 ou 750 ml (3 t.)	-	-	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Mais en grains : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Pois mange-tout : 200 ml (env. ¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Poivron coloré : 3	-	+1	-
<input type="radio"/> Radis :	-	-	60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Roquette : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomate : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 325 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates étuvées : 1 boîte de 796 ml (28 oz)	-	-	-

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Amandes : 30 ml (2 c. à s.)	-	+30 ml (2 c. à s.)	+30 ml (2 c. à s.)
<input type="radio"/> Bœuf haché extra-maigre : 150 g (5 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Crevettes : 50 g (2 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Graines de tournesol :	-	30 ml (2 c. à s.)	+45 ml (3 c. à s.)
<input type="radio"/> Haricots rouges : 1 boîte ou 540 ml (14 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Jambon : 1 tranche ou 35 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Œufs : 2	-	+1	-
<input type="radio"/> Pétoncles : 50 g (2 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Pistaches :	-	60 ml (¼ t.)	-
<input type="radio"/> Poitrine de poulet : 150 g (5 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon : 140 g (5 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Thon : 1 boîte de 120 g (4 oz)	-	-	-

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Ail frais
<input type="radio"/> Beurre ou margarine
<input type="radio"/> Ciboulette fraîche
<input type="radio"/> Citrons
<input type="radio"/> Crème sure légère
<input type="radio"/> Estragon frais
<input type="radio"/> Gingembre frais
<input type="radio"/> Mayonnaise
<input type="radio"/> Oignons
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan
<input type="radio"/> Persil frais
<input type="radio"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="radio"/> Salsa
<input type="radio"/> Thym frais
<input type="radio"/> Trempelette légère
<input type="radio"/> Vinaigre balsamique
<input type="radio"/> Vin blanc

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Biscottes de type Melba : 7 biscottes	-	-	-
<input type="radio"/> Ciabatta de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 6 tranches	+1	+3	
<input type="radio"/> Pitas de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Tortilla de blé entier : 1	-	-	-

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Brie : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage cottage 1% : 125 ml (½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Fromage feta : 25 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Lait 1% : 2,25 l (9 t.)	-	+500 ml (2 t.)	
<input type="radio"/> Fromage partiellement écrémé : 115 g (4 oz)	+25 g (1 oz)	+75 g (2 ½ oz)	
<input type="radio"/> Fromage suisse allégé : 45 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz) :	4	+1	
<input type="radio"/> Yogourt nature sans gras : 175 ml (¾ t.)	+175 ml (¾ t.)	-	

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="radio"/> Ananas : 1 ou 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Banane : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Bleuets : 125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	+375 ml (1 ½ t.)	
<input type="radio"/> Canneberges séchées : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Fraises : 250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)	-	
<input type="radio"/> Kiwi : 1	+1	-	
<input type="radio"/> Melon d'eau : ½ ou 500 ml (2 t.)	-	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Melon miel :	1 ou 375 ml (1 ½ t.)	-	
<input type="radio"/> Pêche :	1	+1	
<input type="radio"/> Poire :	-	3	
<input type="radio"/> Pomme :	2	-	

	1200	1500	1800
LÉGUMES			
<input type="radio"/> Asperges : 1 botte ou 375 ml (1 ½ t.)	+250 ml (1 t.)	-	
<input type="radio"/> Brocoli : 1 ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Carotte : 60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Céleri : 3-4 branches ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Chou-fleur : 1 ou 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombre : 1 ou 310 ml (1 ¼ t.)	+60 ml (¼ t.)	-	
<input type="radio"/> Courgette : 2 ou 300 ml (1 ¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes :	125 ml (½ t.)	+625 ml (2 ½ t.)	
<input type="radio"/> Laitue Boston : 1 ou 500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)	-	
<input type="radio"/> Poivron : 2 ou 310 ml (1 ¼ t.)	-	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Pomme de terre :	1	-	
<input type="radio"/> Radis : 1 botte ou 310 ml (1 ¼ t.)	+60 ml (¼ t.)	-	
<input type="radio"/> Tomate : 2 ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	-	

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Crevettes : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Dinde fumée tranchée : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Escalope de veau : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Lanières de bœuf : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble :	60 ml (¼ t.)	-	
<input type="radio"/> Œufs : 3	+1	+1	
<input type="radio"/> Pangasius ou autre poisson à chair blanche : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Pistaches :	90 ml (6 c. à s.)	-	
<input type="radio"/> Pois chiches : 1 boîte de 540 ml (19 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Poitrine de poulet : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Sardines : 60 g (2 oz)	-	+60 g (2 oz)	
<input type="radio"/> Saumon fumé : 30 g (1 oz)	-	-	-

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Ail frais
<input type="radio"/> Basilic frais
<input type="radio"/> Beurre ou margarine
<input type="radio"/> Ciboulette fraîche
<input type="radio"/> Citrons
<input type="radio"/> Coriandre fraîche
<input type="radio"/> Crème sure légère
<input type="radio"/> Gingembre frais
<input type="radio"/> Lait de coco léger (1 boîte)
<input type="radio"/> Oignons
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan
<input type="radio"/> Pesto
<input type="radio"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="radio"/> Sauge fraîche
<input type="radio"/> Thym frais
<input type="radio"/> Trempelette légère

Ingrédients du menu de base à 1200 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.



PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Bagels de son ou de blé entier: 1 ½		+½	-
<input type="radio"/> Biscottes de type Melba: 3		+2	+3
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier aux raisins: 2		-	-
<input type="radio"/> Pain aux raisins: 2 tranches		-	-
<input type="radio"/> Pain baguette de blé entier: 60 g (2 oz) morceau de 12 cm		-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier: 5 tranches		+1	+3
<input type="radio"/> Pita de blé entier: 2		-	-

LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage cottage 1% 45 ml (3 c. à s.)		125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Crème fouettée: 45 ml (3 c. à s.)		-	-
<input type="radio"/> Fromage partiellement écrémé: 125 g (4 oz)		+50 g (1½ oz)	+50 g (1½ oz)
<input type="radio"/> Fromage ricotta: 175 ml (¾ t.)		-	-
<input type="radio"/> Fromage suisse léger: 60 g (2 oz)		-	-
<input type="radio"/> Lait 1%: 1,6 l (6 t.)		+125 ml (½ t.)	+375 ml (1½ t.)
<input type="radio"/> Yogourt nature sans gras: 500 ml (2 t.)		-	-
<input type="radio"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz): 1		+3	+3

FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="radio"/> Banane:		1	-
<input type="radio"/> Fraises: 500 ml (2 t.)		-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Framboises: 175 ml (¾ t.)		+375 ml (1½ t.)	-
<input type="radio"/> Kiwi: 1		+1	+2
<input type="radio"/> Mangue: 1 ou 310 ml (1¼ t.)		-	-
<input type="radio"/> Melon d'eau: ½ ou 250 ml (1 t.)		+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Melon miel: 1 ou 250 ml (1 t.)		-	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Pêche: 1		-	+3
<input type="radio"/> Poire:		1	+1

	1200	1500	1800
LÉGUMES			
<input type="radio"/> Asperges: 1 botte ou 375 ml (1½ t.)		-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Brocoli: 1 ou 250 ml (1 t.)		+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Carotte: 2 ou 375 ml (1½ t.)		+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Céleri: 2 branches ou 250 ml (1 t.)		-	-
<input type="radio"/> Champignons: 125 ml (½ t.)		-	-
<input type="radio"/> Chou-fleur: 1 ou 125 ml (½ t.)		-	-
<input type="radio"/> Concombre: 1-2 ou 300 ml (1¼ t.)		+60 ml (¼ t.)	+175 ml (¾ t.)
<input type="radio"/> Jus de légumes:		125 ml (½ t.)	+500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Laitue: 1 ou 250 ml (1 t.)		+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Maïs: 60 ml (¼ t.)		-	-
<input type="radio"/> Poivron: 4 ou 875 ml (3½ t.)		-	-
<input type="radio"/> Radis: 1 botte ou 375 ml (1½ t.)		+60 ml (¼ t.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Tomate: 3		-	-

VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Amandes:		60 ml (¼ t.)	+45 ml (3 c. à s.)
<input type="radio"/> Bœuf haché extra-maigre: 120 g (4 oz)		-	-
<input type="radio"/> Jambon cuit: 120 g (4 oz)		-	-
<input type="radio"/> Médailon de veau: 90 g (3 oz)		-	--
<input type="radio"/> Noix de Grenoble: 15 ml (1 c. à s.)		+30 ml (2 c. à s.)	-
<input type="radio"/> Œufs: 5		-	-
<input type="radio"/> Pistaches:		30 ml (2 c. à s.)	+60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Pétoncle: 120 g (4 oz)		-	-
<input type="radio"/> Poitrine de poulet: 200 g (6 ½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Saucisson: 45 g (1½ oz)		-	-
<input type="radio"/> Saumon en boîte: 1 boîte de 213 g (7 oz)		-	-

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Ail frais
<input type="radio"/> Aneth frais
<input type="radio"/> Basilic frais
<input type="radio"/> Beurre ou margarine
<input type="radio"/> Chocolat blanc
<input type="radio"/> Citrons
<input type="radio"/> Fromage à la crème léger
<input type="radio"/> Mayonnaise
<input type="radio"/> Menthe fraîche
<input type="radio"/> Oignons
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan
<input type="radio"/> Persil frais
<input type="radio"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="radio"/> Sauge fraîche
<input type="radio"/> Trempette légère

Ingrédients du menu de base à 1200 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.

Fiche d'entraînement phase 2

FICHE D'ENTRAÎNEMENT - PHASE 2												
Séance d'entraînement n°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Date												
Mon poids												
▶ Échauffement (5 minutes)												
Appareil ou activité (p. 107 à 109)												
Fréquence cardiaque (zone 1)												
▶ Entraînement cardiovasculaire (12 intervalles : 1 minute à l'effort, 1 minute en récupération)												
Appareil ou activité (p. 107 à 109)												
Intensité de l'intervalle d'effort Fréquence cardiaque (zone 3)												
Intensité de l'intervalle de récupération Fréquence cardiaque (zone 1)												
▶ Entraînement musculaire (2 séries de 12 répétitions) Vitesse d'exécution : 3 sec. - 0 sec. - 3 sec. Récupération : 1 minute												
1 • Fente (p. 110)												
2 • Extension de la hanche au sol (p. 111)												
3 • Développé couché (p. 112)												
4 • Adduction de l'épaule (p. 113)												
5 • Développé militaire (p. 114)												
6 • Redressement assis (p. 114)												
7 • Extension du tronc (p. 115)												
▶ Entraînement de la flexibilité (1 minute par exercice)												
1 • Étirement des ischio-jambiers (p. 116)												
2 • Étirement des quadriceps (p. 116)												
3 • Étirement des pectoraux (p. 117)												
4 • Étirement des rhomboïdes (p. 117)												



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Bagel de son ou de blé entier : 1	-	-	+½
<input type="radio"/> Baguette de blé entier : 1 morceau 60 g - 2 oz (12 cm)	-	-	-
<input type="radio"/> Biscottes de type Melba :	2	-	-
<input type="radio"/> Ciabatta de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier : 3	-	-	-
<input type="radio"/> Nouilles de riz :	125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Pita de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pain aux raisins : 2 tranches	+1	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 5 tranches	+1	-	+1
<input type="radio"/> Pain à hamburger de blé entier : 1	-	-	-

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Bocconcini : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Fromage cottage 1% : 125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Fromage partiellement écrémé : 85 g (3 oz)	+50 g (2 oz)	+50 g (2 oz)	+50 g (2 oz)
<input type="radio"/> Lait 1% : 2 l (8 t.)	+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Fromage suisse léger : 25 g (1 oz)	-	+25 g (1 oz)	-
<input type="radio"/> Yogourt nature sans gras : 200 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz) : 3	+3	-	-

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="radio"/> Ananas :	1 ou 250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Bleuets : 125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Cantaloup : 1 ou 250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)	-	-
<input type="radio"/> Fraises : 250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)	-	-
<input type="radio"/> Framboises : 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus d'orange : 125 ml (½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Pêche :	2	-	-
<input type="radio"/> Poire : 1	-	+4	-
<input type="radio"/> Prune : 5	-	+1	-

LÉGUMES

<input type="radio"/> Carotte : 1 ou 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Céleri : 3 branches ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombre : 2-3 ou 625 ml (2 ½ t.)	-	+60 ml (¼ t.)	-
<input type="radio"/> Courgette : 1-2 ou 310 ml (1 ¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 250 ml (1 t.)	+500 ml (2 t.)	+750 ml (3 t.)	-
<input type="radio"/> Oignon vert : 3	-	-	-
<input type="radio"/> Poivron : 3 ou 750 ml (3 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Radis : 375 ml (1 ½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Laitue : 1 ou 750 ml (3 t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Tomate : 5	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises : 175 ml (¾ t.)	-	-	-

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Amandes : 30 ml (2 c. à s.)	-	+30 ml (2 c. à s.)	+90 ml (6 c. à s.)
<input type="radio"/> Bifteck haut de surlonge : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Dinde cuite tranchée : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Graines de tournesol	-	-	125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Jambon cuit tranché : 35 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Œufs : 6	-	-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble : 175 ml (¾ t.)	-	-	+30 ml (2 c. à s.)
<input type="radio"/> Poulet (poitrine, escalope) : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Sardines : 2-5 ou 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon : 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon fumé : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Thon pâle en conserve : 1 boîte de 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Veau haché : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Ail frais
<input type="radio"/> Basilic frais
<input type="radio"/> Beurre ou margarine
<input type="radio"/> Ciboulette fraîche
<input type="radio"/> Citrons
<input type="radio"/> Coriandre fraîche
<input type="radio"/> Fromage à la crème léger
<input type="radio"/> Mayonnaise
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan
<input type="radio"/> Persil frais
<input type="radio"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="radio"/> Salsa
<input type="radio"/> Trempette légère

Ingrédients du menu de base à 1200 Calories.
Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.
Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="checkbox"/> Biscottes de type Melba : 5	-	-	+2
<input type="checkbox"/> Ciabatta de blé entier : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Muffins anglais de blé entier : 2	-	-	-
<input type="checkbox"/> Nouilles de riz : 125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Pain de blé entier : 3 tranches	+1	-	-
<input type="checkbox"/> Pain aux raisins : 3 tranches	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pitas de blé entier : 4	+1	-	-

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="checkbox"/> Fromage cottage 1% : 125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Feta : 75 ml (½ t.)	-	-	+60 ml (¼ t.)
<input type="checkbox"/> Fromage partiellement écrémé : 175 g (5 ½ oz)	+50 g (1 ½ oz)	-	-
<input type="checkbox"/> Lait 1% : 2 l (8 t.)	-	-	+1,25 l (5 t.)
<input type="checkbox"/> Yogourt nature sans gras : 500 ml (2 t.)	+175 ml (¾ t.)	-	-
<input type="checkbox"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz) : 1	+3	-	+1

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="checkbox"/> Ananas : 1 ou 175 ml (¾ t.)	-	+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Banane : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Bleuets : 125 ml (½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="checkbox"/> Fraises : 500 ml (2 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Jus d'orange : 250 ml (1 t.)	-	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Kiwi :	-	2	+2
<input type="checkbox"/> Mangue : 1 ou 300 ml (1 ¼ tasse)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prune : 1	-	+1	-

LÉGUMES

<input type="checkbox"/> Asperges : 1 botte ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Carotte : 60 ml (¼ t.)	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="checkbox"/> Céleri : 1-2 branches ou 175 ml (¾ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Chou-fleur : 1 ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Concombre : 1-2 ou 375 ml (1 ½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Haricots verts : 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Jus de légumes : 125 ml (½ t.)	-	+125 ml (½ t.)	+1 l (4 t.)
<input type="checkbox"/> Laitue : 1 ou 1 l (4 t.)	-	-	+500 ml (2 t.)
<input type="checkbox"/> Maïs : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Poivron : 3-4 ou 625 ml (2 ½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="checkbox"/> Radis : 250 ml (1 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="checkbox"/> Tomate : 1	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tomates cerises : 250 ml (1 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="checkbox"/> Amandes :	-	-	90 ml (6 c. à s.)
<input type="checkbox"/> Bœuf haché maigre : 45 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Crevettes décortiquées : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Œufs : 4	-	-	+1
<input type="checkbox"/> Filet de porc : 180 g (6 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Pistaches :	-	30 ml (2 c. à s.)	-
<input type="checkbox"/> Poitrine de poulet : 140 g (4 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Prosciutto : 25 g (1 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Thon en conserve : 1 boîte de 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Tofu ferme : 225 g (7 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Escalope de veau : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="checkbox"/> Vivaneau : 140 g (4 ½ oz)	-	-	--

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="checkbox"/> Ail frais
<input type="checkbox"/> Aneth frais
<input type="checkbox"/> Café ou thé
<input type="checkbox"/> Ciboulette fraîche
<input type="checkbox"/> Citrons
<input type="checkbox"/> Coriandre fraîche
<input type="checkbox"/> Estragon frais
<input type="checkbox"/> Fromage à la crème léger
<input type="checkbox"/> Gingembre frais
<input type="checkbox"/> Mayonnaise
<input type="checkbox"/> Oignons
<input type="checkbox"/> Olives noires
<input type="checkbox"/> Pâte de tomate
<input type="checkbox"/> Persil frais
<input type="checkbox"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="checkbox"/> Salsa
<input type="checkbox"/> Thym frais
<input type="checkbox"/> Trempette légère

Ingrédients du menu de base à 1200 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Biscottes de type Melba: 5	-	-	-
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier: 3	-	-	-
<input type="radio"/> Nouilles de riz: 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Pain de blé entier: 6 tranches	-	-	-
<input type="radio"/> Pain aux raisins: 3 tranches	-	-	+1
<input type="radio"/> Pita de blé entier: 2	-	-	-

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage partiellement écrémé: 175 g (5 ½ oz)	+25 g (1 oz)	+25 g (1 oz)	
<input type="radio"/> Fromage suisse léger: 25 g (1 oz)	-	-	
<input type="radio"/> Lait 1%: 2,25 l (9 t.)	-	-	+625 ml (2 ½ t.)
<input type="radio"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz): 1	+3	+1	
<input type="radio"/> Yogourt nature sans gras: 375 ml (1 ½ t.)	+75 ml (1/3 t.)	+175 ml (¾ t.)	

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="radio"/> Fraises: 500 ml (2 t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Framboises: 175 ml (¾ t.)	-	-	+500 ml (2 t.)
<input type="radio"/> Jus d'orange: 250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Mangues: 1 ou 250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Melon miel: 1 ou 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Orange: 1	-	-	-
<input type="radio"/> Pamplemousse: 1	+1	+1	
<input type="radio"/> Pomme: 1 ou 60 ml (¼ t.)	+1	+1	+2

	1200	1500	1800
LÉGUMES			
<input type="radio"/> Brocoli: 1 ou 375 ml (1 ½ t.)	+250 ml (1 t.)	-	-
<input type="radio"/> Carotte: 1 ou 250 ml (1 t.)	1 ou 250 ml (1 t.)	-	-
<input type="radio"/> Céleri: 3-4 branches ou 500 ml (2 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Chou: 1 ou 250 ml (1 t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombre: 1-2 ou 375 ml (1 ½ t.)	+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Jus de légumes: 250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	+625 ml (2 ½ t.)	
<input type="radio"/> Laitue: 1 ou 500 ml (2 t.)	+250 ml (1 t.)	+500 ml (2 t.)	
<input type="radio"/> Poivron: 575 ml (2 ¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Pois mange-tout: 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Radis: 175 ml (¾ t.)	+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)	
<input type="radio"/> Tomate: 4 ou 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Tomates cerises: 375 ml (1 ½ t.)	-	-	-

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Côtelette d'agneau: 150 à 175 g (5 à 5 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Espadon: 90 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Jambon cuit: 120 g (4 oz)	+60 g (2 oz)	-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble: 30 ml (2 c. à s.)	-	-	+60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Œufs: 2	-	-	+2
<input type="radio"/> Pistaches:	60 ml (¼ t.)	-	-
<input type="radio"/> Poitrine de poulet: 305 g (¾ lb)	-	-	-
<input type="radio"/> Prosciutto: 1 tranche	-	-	-
<input type="radio"/> Saucisse de porc: 2 x 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saucisson: 45 g (1 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Saumon en conserve: 1 boîte 40 g (1 ¼ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Steak de bœuf: 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Tilapia: 100 g (3 ½ oz)	-	-	-

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Ail frais
<input type="radio"/> Basilic frais
<input type="radio"/> Citrons
<input type="radio"/> Coriandre fraîche
<input type="radio"/> Fromage à la crème léger
<input type="radio"/> Gingembre frais
<input type="radio"/> Mayonnaise
<input type="radio"/> Oignons
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Persil frais
<input type="radio"/> Pesto
<input type="radio"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="radio"/> Romarin frais
<input type="radio"/> Sucre d'érable
<input type="radio"/> Trempette légère
<input type="radio"/> Vin rouge

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.



▶ PRODUITS CÉRÉALIERS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Bagels de son ou de blé entier : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Baguette de blé entier : 1 morceau de 60 g - 2 oz (12 cm)	-	-	-
<input type="radio"/> Biscottes de type Melba : 6 biscottes	+3	-	-
<input type="radio"/> Ciabatta de blé entier : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Muffins anglais de blé entier : 2	-	-	-
<input type="radio"/> Nouilles de riz : 125 ml (½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Pain de blé entier : 2 tranches	+1	-	-
<input type="radio"/> Pain aux raisin : 1 tranche	-	-	+2
<input type="radio"/> Pita de blé entier : 1	-	-	-

▶ LAIT ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Fromage partiellement écrémé : 135 g (4 ½ oz)	+75 g (3 ½ oz)	+50 g (2 ½ oz)	-
<input type="radio"/> Fromage suisse léger : 60 g (3 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Lait 1% : 2 l (8 t.)	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Petits yogourts allégés de 100 g (3 ½ oz) :	2	+2	-
<input type="radio"/> Yogourt nature sans gras : 625 ml (2 ½ t.)	-	-	-

▶ FRUITS ET LÉGUMES

	1200	1500	1800
FRUITS			
<input type="radio"/> Ananas : 1 ou 325 ml (1 ½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Cantaloup : 1 ou 60 ml (¼ t.)	-	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Fraises : 375 ml (1 ½ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Framboises : 250 ml (1 t.)	-	+250 ml (1 t.)	+250 ml (1 t.)
<input type="radio"/> Jus d'orange : 125 ml (½ t.)	-	-	+375 ml (1 ½ t.)
<input type="radio"/> Pomme :	-	3	+1
<input type="radio"/> Prune : 2	-	+1	+2

LÉGUMES

<input type="radio"/> Carotte : 1 ou 175 ml (¾ t.)	-	-	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Champignons : 325 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Chou-fleur : 1 ou 125 ml (½ t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Céleri : 1 branche ou 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Concombre : 1-2 ou 375 ml (1 ½ t.)	-	+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Courgette : 2 ou 325 ml (1 ½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Jus de légumes : 175 ml (¾ t.)	-	+625 ml (2 ½ t.)	+625 ml (2 ½ t.)
<input type="radio"/> Laitue : 1 ou 1,25 l (5 t.)	-	+250 ml (1 t.)	-
<input type="radio"/> Maïs : 125 ml (½ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Oignon vert : 1	-	-	-
<input type="radio"/> Petits pois : 60 ml (¼ t.)	-	-	-
<input type="radio"/> Poivron : 4	-	+125 ml (½ t.)	-
<input type="radio"/> Radis : 175 ml (¾ t.)	-	+60 ml (¼ t.)	+125 ml (½ t.)
<input type="radio"/> Tomate : 60 ml (¼ t.)	-	-	-

▶ VIANDES ET SUBSTITUTS

	1200	1500	1800
<input type="radio"/> Crevettes : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Haut de surlonge de bœuf : 75 g (2 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Flétan : 100 g (3 ½ oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Noix de Grenoble : 30 ml (2 c. à s.)	-	-	+60 ml (¼ t.)
<input type="radio"/> Œufs : 5	-	+1	-
<input type="radio"/> Pétoncles : 30 g (1 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Pistaches : 60 ml (¼ t.)	-	+30 ml (2 c. à s.)	+30 ml (2 c. à s.)
<input type="radio"/> Poitrine de poulet : 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Thon en conserve : 1 boîte de 120 g (4 oz)	-	-	-
<input type="radio"/> Thon frais : 100 g (3 ½ oz)	-	-	-

▶ S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

<input type="radio"/> Ail frais
<input type="radio"/> Aneth frais
<input type="radio"/> Ciboulette fraîche
<input type="radio"/> Citrons
<input type="radio"/> Coriandre fraîche
<input type="radio"/> Gingembre frais
<input type="radio"/> Mayonnaise
<input type="radio"/> Menthe fraîche
<input type="radio"/> Oignons
<input type="radio"/> Olives noires
<input type="radio"/> Parmesan
<input type="radio"/> Persil frais
<input type="radio"/> Pesto
<input type="radio"/> Quelques feuilles de laitue
<input type="radio"/> Quinoa
<input type="radio"/> Riz arborio
<input type="radio"/> Safran
<input type="radio"/> Thym frais
<input type="radio"/> Trempette légère
<input type="radio"/> Tzatziki
<input type="radio"/> Vin blanc

Ingrédients du menu de base à 1200 Calories.

Ajouter les ingrédients inscrits en bleu au menu de base.

Ajouter les ingrédients inscrits en vert au menu de base ainsi qu'au menu de 1500 Calories.

Le tableau des activités physiques quotidiennes

	Pratique d'une activité physique			Durée			Intensité*			Total
Lundi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mardi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Mercredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Jeudi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Vendredi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Samedi	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	
Dimanche	Oui	<input type="radio"/>	4	plus de 60 min	<input type="radio"/>	3	Élevée	<input type="radio"/>	3	/10
	Non	<input type="radio"/>	0	entre 31 et 59 min	<input type="radio"/>	2	Moyenne	<input type="radio"/>	2	
				30 min	<input type="radio"/>	1	Faible	<input type="radio"/>	1	

Interprétation :

9-10 = Excellent

7-8 = Très bien

6 = Bien

0 à 6 = Vous pouvez faire mieux

* Niveaux d'intensité :

Faible :

activité physique d'une intensité similaire à la marche.

Moyenne :

activité physique d'une intensité similaire à une marche rapide ou en pente.

Élevée :

activité physique d'une intensité similaire à un « jogging ».

Note : Vos séances d'entraînement comptent pour un total de 10 points.