



Guide alimentaire pour une bonne santé

- Une approche logique pour améliorer la santé
- Des suppléments alimentaires pour maximiser la santé en générale
 - Stabilisation du PH et de la glycémie





Consultez un médecin avant de commencer n'importe quel programme de perte de poids. Les résultats seront variés ; soyez sûr d'employer en même temps qu'un programme d'exercice. Ce guide n'est pas prévu pour ne diagnostiquer, traiter ou empêcher aucune maladie.

	Suggestion de Repas Fondamental	Suggestions Additionnelle de Repas	Suggestions de la Fondation de la Nutrition
Déjeuner 07:00	Crêpe de Protéine 44g Protéine 441 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 4oz Patate douce Bouillie/En Purée • 4 Blancs d'Œuf • 1 pelletée Protéine Lactosérum a la vanille • 2 c. à thé Cannelle & Splenda 	Smoothie "Fondation" 37g Protéine 298 Calories <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse d'eau • 1 tasse de Yaourt Sans-Gras Naturel • 1 pelletée protéine de lactosérum • 1 tasse baies Biologique Surgelé 	Ne pas être compté comme calories dans le guide des repas <ul style="list-style-type: none"> • Une pelletée de Vege Greens* • Gras Essentiel (Capsule ou Liquide*) • Multi-Vitamine • *Peut être Ajouté au Smoothie "Fondation"
Collation de matin 09:30	Salade de Fruit avec Protéine 27g Protéine 240 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse fromage cottage sans gras • ½ tasse d'ananas écraser • ½ tasse Oranges & Noyers découper 	Fruit & Fibre 14g Protéine 317 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de heritage O's céréale biologique • 1 tasse de pêches coupées en tranches • 1 tasse de lait écrémé 	Jours D'Entraînement Boisson d' après séance d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> • 1 pelletée d'isolat de protéine de lactosérum • 5g (1 c. à thé) Glutamine
Dîner 12:30	Fajitas de Poulet 33g Protéine 300 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 2 Tortillas de Blé Entier • 3oz de poulet (découpé) • 1 tasse Légumes grillés • Poivre & Cayenne • Sauce Sans-Gras & basse en Sodium 	Pita au Grain de Poivre 33g Protéine 382 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 1 Pita Blé Entier • 3oz Bœuf Maigre Grillé • ½ tasse Poivrons Découpés • ¼ tasse Tomates Découpées • 2 c. à table Sauce au Grain de Poivre (Sans-Gras) 	Ne pas être compté comme calories dans le guide des repas <ul style="list-style-type: none"> • Multi-Vitamine
Collation d'après-midi 15:00	Méli-mélo 23g Protéine 350 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse Méli-mélo (Fruit Sec, Noix & Graines) 	Repas Prêt-à-Manger Nutritifs 30g Protéine 330 Calories <ul style="list-style-type: none"> • Barre EAS Myoplex Deluxe 	Ne pas être compté comme calories dans le guide des repas <ul style="list-style-type: none"> • 1 pelletée PhytoBerry
Souper 18:00	Hambourgeois Maigre 35g Protéine 474 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 3oz dinde maigre • 1 brioche blé entier • 1 c. à thé d'ail haché • Tomate coupée en Tranches; Laitue • Romaine • 1 tasse Zizanie 	Poulet à l'ail et à l'aneth 36g Protéine 345 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 3oz Poulet Grillé • 1.5 tasses Verts Cuit à la Vapeur (Cosses de Pois, Brocoli etc.) • 1c. à table d'aneth et d'ail haché 	Ne pas être compté comme calories dans le guide des repas <ul style="list-style-type: none"> • Gras Essentiels (Capsule ou Liquide) • Multi-Vitamine
Collation 20:30	Pratiquement Crème Glacée 26g Protéine 230 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse fromage Cctage • 1 tasse fruit surgelé • 1 c. à thé splenda; mélangez jusqu'à une texture désirée 	Casse-croûte Rapide et Facile 30+g Protéine 165 Calories <ul style="list-style-type: none"> • 1 pelletée de Protéine à Dégagement Graduel avec de l'eau 	Pris Avant D'Aller au Lit <ul style="list-style-type: none"> • 10g (2 c. à thé) Glutamine



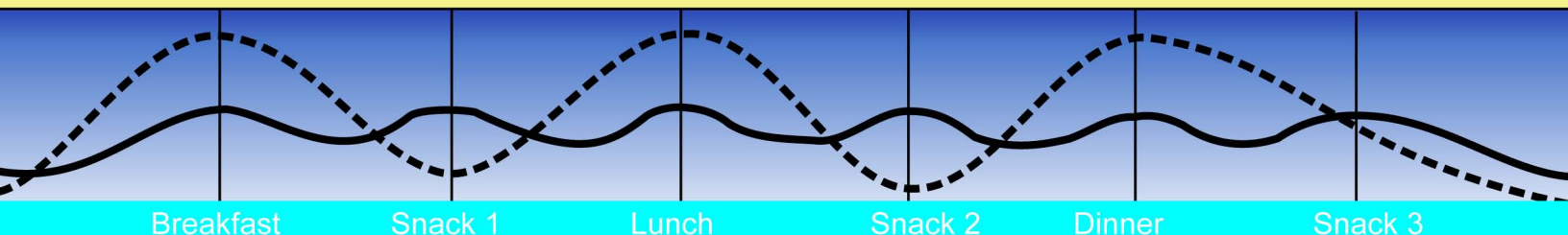
La Protéine - Combien devrais-je en consommer?

Il est essentiel de consommer un ratio équilibré de protéine, de glucides et de lipides pour avoir un corps en santé. Malheureusement, en raison de plusieurs facteurs, les prédominances pour les glucides à indice glycémique élevé sont nombreuses, particulièrement les aliments type « fast food ». Les individus se retrouvent à consommer plusieurs repas et des collations qui augmentent leurs glycémies, ayant pour résultat un cycle de production d'énergie erratique.

Une bonne manière de stabiliser la glycémie et pour avoir une meilleure production d'énergie est d'ajouter une source de protéine à chaque repas et à chaque collation car la protéine aide à ralentir le dégagement du glucose dans le sang. Les individus qui mènent une vie active auront avantage à consommer plus de protéine pour la récupération et la reconstruction, comparé à ceux qui ont une vie plus sédentaire.

Additionner un supplément de protéine à une diète va fournir au corps de précieux acides aminés qui vont aider les corps à se suppléer lorsque nécessaire. Contrairement aux glucides qui peuvent s'emmagasiner pour de l'énergie future, les acides aminés sont constamment éliminés du corps et doivent être renouvelés à chaque repas ou lors de période de récupération. Les acides aminés tels que la glutamine, la leucine, l'isoleucine et la valine sont cruciaux pour la santé immunitaire et à la récupération musculaire, et la protéine de petit lait en contient de haute concentration.

Exercise Level	Activity	Protein Required Per Pound of Lean Body Mass	Daily Protein Required for 150 lbs. of Lean Body Mass	Protein Required To Fulfill Daily Protein Needs
Athlete	Weight Training Once, or Twice a Day Exercise	1.0 GRAMS	150 GRAMS	6 SCOOPS
Very Active	Two Hours a Day Five Times Per Week	0.9 GRAMS	135 GRAMS	~5 SCOOPS
Active	One Hour Per Day Five Times Per Week	0.8 GRAMS	120 GRAMS	~5 SCOOPS
Moderate	30 Minutes Per Day Five Times Per Week	0.7 GRAMS	105 GRAMS	~4 SCOOPS
Light	Walking	0.6 GRAMS	90 GRAMS	~4 SCOOPS
Sedentary	Inactive	0.5 GRAMS	75 GRAMS	3 SCOOPS



Les petits repas fréquents favorisent la stabilisation de l'énergie et la disponibilité conformée d'acides aminés

Acide contre Alcalin - Le Lien à L'Ostéoporose

Très Alcalin	Alcalin	Moyen	Neutre	Peu Acide	Acide	Très Acide
Stevia	Sirop D'Érable, Sirop De Riz	Miel Cru, Sucre Brut	Édulcorants	Le Miel Traité, Mélasse	Sucre Blanc, Sucre Brun	Tout Édulcorant
Citrons, Pastèque, Chaux, Pamplemousse, Mangues	Melons, Raisins, Papaye, Kiwi, Poires, Myrtilles, Pommes	Oranges, Bananes, Cerises, Ananas, Pêches, Avocats,	Fruits	Prunes, Jus de Fruit Traité	Griottes, Rhubarbe	Mûres, Canneberges, Prunes
Asperge, Oignons, Épinards Crus, Brocoli, Ail	Courge, Haricots Verts, Betteraves, Céleri, Laitue, Patate douce, Caroube	Carottes, Tomates, Maïs, Champignons, Chou, Pois, Olives, Soja	Légumes	Épinards Cuits, Haricots Rouge/Vert	Pommes de Terre (sans peau), Haricots Pinto, Haricots Lima, Flageolets	Chocolat
	Amandes	Châtaignes	Écrous, Graines	Graines de citrouille, Graines de Tournesol	Noix de Pécan, Anacardiens	Arachides, Noyer
Huile D'Olive	Huile de Graine de lin	Huile de Canola	Huiles	Huile de Maïs,		Sel
		Amarante, Millet, Zizanie, Quinoa	Graines	Pain de Graine Germée, Riz Brun	Riz Blanc, Maïs, Avoine, Seigle	Blé, Farine Blanche, Pâtisseries, Pâtes
			Viandes	Venaison, Poisson d'Eau froide	Dinde, Poulet, Agneau	Boeuf, Porc, Mollusques et Crustacés
	Lait de Sein	Lactosérum, Soja, Lait/Fromage de chèvre	Oeufs/Laiterie	Oeufs, Beurre, Yaourt, Fromage Cottage	Lait Cru	Fromage, Lait Entier, Crème Glacée
Thé de fines herbes	Thé Vert	Thé de gingembre	Boissons	Thé Régulier	Café	Boissons Gazeuse, Bière

Rappelez-vous, un aliment est classifié en tant qu'acide ou alcalin basé sur son effet sur le corps, non son pH normal

Les fondations Popeye's pour une nutrition saine

Avantages Des Acides Gras Essentiels:

- production d'énergie
- meilleur transport d'oxygène dans le sang
- développement du cerveau et des tissus connexes
- meilleure fluidité dans les membranes cellulaires
- stabilisation de l'insuline et du sucre dans le sang
- Propriété anti-inflammatoire
- Renforcement du système immunitaire
- Excellent pour l'humeur et pour la concentration

Avantages de Vege-Greens et PhytoBerry:

- 6 à 8 portions de fruits ou de légumes par dose
- Aide à la détoxification du corps (foie, reins, intestins & système lymphatique)
- Améliore la production d'énergie physique et mentale
- Réduit les risques d'ostéoporose
- Diminue l'acidité du corps en régularisant le PH sanguin

Avantages des multi vitamines:

- Libération de l'énergie
- Excellent pour combattre le stress et la fatigue
- Excellent pour les fonctions du cœur
- Effet antioxydants aidant à combattre les radicaux libres responsable du vieillissement prématuré du corps
- Améliore l'acuité mentale
- Améliore la santé et le bien-être
- Recherchez les vitamines à dissolution rapide pour une meilleure absorption des vitamines



Formule de lactosérum après-l'entraînement

Combinaison de concentrer de lactosérum et d'isolat de lactosérum. Supplément de protéine efficace comme collation ou avec des repas pour maintenir un bon niveau de protéine pendant la journée.

Isolat de lactosérum

Protéine sans gras, sans glucides et très bas en lactose. Une des protéines les plus bio- disponibles pour le corps. Qualité d'absorption optimale et très efficace pour accélérer le processus de récupération immédiatement après l'entraînement.

Protéine à dégagement graduelle

Restez anabolique! Combinaison de différentes catégories de protéine, d'AGE et de fibres, permettant un dégagement pendant plusieurs heures et une récupération optimale pendant le sommeil.

Statistiques reliés à la nutrition et aux maladies en Amérique du Nord

- 37% des décès en 2004 sont la cause de maladies cardiovasculaire, soit 79 457 personnes
- 28% des décès sont la cause de différents types de cancer
- En 2004, 145 500 personnes ont été diagnostiqué avec un cancer selon La Société Canadienne du Cancer
- La consommation excessive de calories, les insuffisances alimentaires, l'inactivité et les stress cause le vieillissement prématuré
- Les radicaux libres contribuent au cancer, aux maladie de cœur, au diabète, à l'Alzheimer et à la sclérose en plaques.
- L'Américain moyen consomme en moyenne 150 – 170 livres de sucre par année
- Le mâle adolescent moyen boit 868 boissons gazeuses par année
- Les minéraux principaux (sodium, potassium, phosphate, magnésium, calcium, fer et cuivre) dans nos légumes ont été réduit de 16% à 76% comparé aux statistiques des années 1940

Aider les gens à vivre une vie saine, une personne à la fois