**Choix d’un type de diète pour perte de tissu adipeux – analyse de diète cyclique.**

***Les différents types de diète permettent de perdre du poids. Ils sont nombreux, plus ou moins efficaces d’après les morphologies, les entrainements, les métabolismes…aujourd’hui nous allons analyser la diète cyclique.***

Une bonne diète efficace est difficile à trouver, il faut en essayer plusieurs pour trouver la sienne. Cette recherche et expérimentation, parfois longue, permet de mieux comprendre son corps, son métabolisme, ses spécificités. Nous allons aujourd’hui aborder la diète cyclique et donner un exemple concret pour une personne qui pèse 90 kilos environ.

Le but est simple : cycler les glucides afin d’augmenter le métabolisme au maximum d’un côté, et favoriser la disparition du tissu adipeux de l’autre. Comment est-ce possible ?

Cette diète est composée de trois phases : les jours hauts en hydrates, les jours moyens et les jours bas. Pendant les jours hauts le métabolisme est accéléré au maximum – car ce sont les hydrates qui sont responsable principalement des niveaux énergétiques dans le corps humain. Pendant les jours moyens on descend les hydrates pour éviter leur coupure brusque et provoquer le catabolisme. Pendant les jours bas (ou zéro) le corps utilise principalement le tissu adipeux comme réserves énergétiques. Pourquoi ce type de régime est si efficace ? Car le corps possède une inertie…et une fois que le métabolisme est boosté au maximum, il faut au corps plusieurs jours afin de se rendre compte que les glucides ont été coupés…et commencer à le descendre…et grâce aux jours hauts qui reviennent cycliquement, le métabolisme reste maintenu à son plus haut niveau. Ainsi pour un ou deux jours hauts en hydrates le métabolisme est à son plus haut niveau pendant 6 à 8 jours….et qui dit « métabolisme haut » dit « consommation calorique énorme », donc perte de tissu adipeux les jours avec des hydrates restreints.

Comme rien ne vaut un exemple concret, voici une diète cyclique pour une personne d’environ 90 kg.

Semaine :

Jour 1 – haut en hydrates

Jour 2 – moyen en hydrates

Jour 3/4/5/6 – décharge en hydrates – jours bas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jour haut en hydrates Pour un poids de 90 kilos les apports sont: 200 grs de protéines (2.2 gr/kilo de poids de corps),  364 grs de glucides (4 grs/kilo de poids de corps), 79 grs de lipides (0.8 gr/kilo de poids de corps),  ce qui fait 2902 kcalories. | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Horaires** |  | **Protéines** | **Glucides** | **Lipides** | | **7h** | **Lait écrémé (100g) + flocons d’avoine (80g) + framboise 50g+blanc d’œufs (5 + 1 jaune), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs)** | **30** | **59** | **15** | | 10 h | Thon ou blanc de poulet ou de dinde (100grs), tomates 100g, 150 grs de riz complet pesé cuit, 10 amandes | 30 | 65 | 10 | | **Midi 30** | **Viande rouge maigre (200 grs), 200 grs de riz basmati pesé cuit, 200 grs haricots verts/brocolis/salsifis/ blettes/épinards, 1 cuillère à soupe d'huile d’olive ou de colza, 1 pomme** | **36** | **110** | **20** | | 15 h | Fromage blanc 0% (400grs)+10g d'amandes + 1 pomme | 34 | 40 | 10 | | 16 h 30 | Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs) |  |  |  | | **19 h** | **Whey Isolat (40 grs), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs), Vitargo ou Waxymaize ou dextrose (35 grs)** | **35** | **35** | **8** | | 20 h 30 | Blanc de poulet, poisson (100 grs) ou viande rouge (150grs) + 100 grs de riz complet pesé cuit, haricots verts/brocolis/salsifis/blettes/épinards (300grs) + noix (20grs), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs) | 40 | 45 | 1 | | **21 h 30** | **25 g de caséine + 30 grs d’amandes + 1 pomme** | **15** | **1** | **15** | | En tout : 200 grs de protéines /364 grs de glucides /79 grs de lipides -> 2902 kcalories | | | | |  Jour moyen en hydrates Pour un poids de 90 kilos les apports sont : 227 grs de protéines (2.5 gr/kilo de poids de corps),  182 grs de glucides (2 grs/kilo de poids de corps), 91 grs de lipides (1 gr/kilo de poids de corps),  ce qui fait 2455 kcalories. |  |  |  |  |  |  |  | p: 15 // gl: 1 // l: 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Horaires** |  | **Protéines** | **Glucides** | **Lipides** |
| **7h** | **Lait écrémé (100g) + flocons d’avoine (40g) + framboise 50g+blanc d’œufs (7 + 1 jaune), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs)** | **40** | **39** | **15** |
| 10 h | Thon ou blanc de poulet ou de dinde (100grs), tomates 100g, 50 grs de riz complet pesé cuit, 10 amandes | 30 | 28 | 10 |
| **Midi 30** | **Blanc de poulet (150 grs), 100 grs de riz complet pesé cuit, 200 grs haricots verts/brocolis/salsifis/blettes/ épinards, 1 cuillère à soupe d'huile d’olive ou de colza, 1 pomme** | **36** | **65** | **20** |
| 15 h | Fromage blanc 0% (400grs)+10g d'amandes | 34 | 20 | 10 |
| **16 h 30** | **Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs)** |  |  |  |
| 19 h | Whey Isolat (40 grs), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs), Vitargo ou Waxymaize ou dextrose (20 grs) | 35 | 20 | 8 |
| **20 h 30** | **Blanc de poulet, poisson (150 grs) ou viande rouge (200grs) + haricots verts/brocolis/salsifis/blettes /épinards (300grs) + noix (20grs), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs), 1 cuillère à soupe d'huile d’olive ou de colza** | **40** | **10** | **12** |
| 21 h 30 | 35 g de caséine + 30 grs d’amandes | 25 | 1 | 15 |
| En tout : 227 grs de protéines /182 grs de glucides / 91 grs de lipides -> 2455 kcalories | | | | |

|  |
| --- |
| Jour bas en hydrates  Pour un poids de 90 kilos les apports sont : 273 grs de protéines (3 gr/kilo de poids de corps),  91 grs de glucides (1 grs/kilo de poids de corps), 109 grs de lipides (1.2 gr/kilo de poids de corps),  ce qui fait 2289 kcalories. |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Horaires** |  | **Protéines** | **Glucides** | **Lipides** | | **7h** | **Lait écrémé (100g) + flocons d’avoine (30g) + framboise 50g+blanc d’œufs (9 + 2 jaunes), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs)** | **50** | **20** | **20** | | 10 h | Thon ou blanc de poulet ou de dinde (200grs), tomates 100g, 1 pomme, 20 amandes | 50 | 20 | 20 | | **Midi 30** | **Blanc de poulet ou de dinde (150 grs), 400 grs haricots verts/brocolis/salsifis/blettes/épinards, 1 cuillère à soupe d'huile d’olive ou de colza** | **36** | **10** | **20** | | 15 h | Fromage blanc (500grs) + 10 g d'amandes | 40 | 20 | 10 | | **16 h 30** | **Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs)** |  |  |  | | 19 h | Whey Isolat(40 grs), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs), Vitargo ou Waxymaize ou dextrose (10 grs) | 35 | 10 | 8 | | **20 h 30** | **Blanc de poulet, poisson (200 grs) ou viande rouge (250grs) + haricots/brocolis/salsifis/blettes/épinards (300grs) + noix (20grs), Glutamine (5 grs), BCAAs (5 grs), 1 cuillère à soupe d'huile** | **40** | **10** | **11** | | 21 h 30 | 35 g de caséine + 40 grs d’amandes | 25 | 1 | 20 | | En tout : 236 grs de protéines / 91 grs de glucides / 109 grs de lipides-> 2289 kcalories | | | | | |

Remarque : il est possible les jours bas d’être à 0 glucides, à la manière d’une diète cétogène. Il est possible d’augmenter le nombre de jours de chaque catégorie en fonction de vos ressentis, performances, récupération etc.

Tchoumatchenko Denis

www.deniss.org