

JOUR OFF			PLAN ALIM PDM			/! RESPECTER LES NOTES /!		
Repas	Nutriments	Nombre	Aliments	Apports	Note			
ALIMENTS PESÉS CRUS								
Pré petit déjeuner (au levé) (pré workout)	Glucides	24gr	Dextrine cyclique (poudre)	70kcal (19 ; 0 ; 0)	Myprotein			
	Protéines	10gr	Whey Isolat (poudre)	36kcal (0 ; 99 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Peptides de Leucine (poudre)	206kcal (0 ; 59 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Arginine AAKG (poudre)		Myprotein			
	Suppléments	100 à 200mg	Caféine (poudre)		Myprotein			
	Eau	400ml	Shaker Eau Hépar					
Petit déjeuner (30 min à 1h après le Post wo.)	Glucides	100gr	Riz basmati OU Muesli ou Farine Patate Douce	350kcal (78 ; 77 ; 1)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Accompagnement	250ml/mg	Lait d'amandes sans sucres ajoutées	70kcal (5 ; 29 ; 5)	UNIQUEMENT SI FLOCCONS/MUE.			
	Accompagnement	20mg	Chocolat noir de + de 70%	105kcal (66 ; 29 ; 8)	UNIQUEMENT SI FLOCCONS/MUE.			
	Protéines	2x	Gros Blanc d'œufs	36kcal (0 ; 99 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Protéines / Lipides	1x	Gros Œuf complet BIO BLEU BLANC CŒUR	100kcal (0 ; 99 ; 8)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Fruits	100gr	Fruits rouges (mix fruits rouges frais ou surgelés)	50kcal (11 ; 29 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	110kcal (15 ; 49 ; 11)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Boisson	X	Eau plate (au choix)					
Pré Collation 1 (2h30 après le petit déjeuner)	Protéines	10gr	Whey Isolat (poudre)	36kcal (0 ; 99 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	2,5gr	Peptides de Leucine (poudre)	106kcal (0 ; 2,59 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)		Myprotein			
	Boisson	200ml	Shaker Eau Contrex					
Collation 1 (15 à 30 min après la Pré colla. 1)	Fruits	1x	1/2 Banane OU 1 Pomme Granny Smith OU 2 Kiwi	50kcal (12 ; 29 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Fruits	50gr	Fruits rouges (mix fruits rouges frais ou surgelés)	26kcal (6 ; 19 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Glucides	25gr	Avoines OU Muesli OU Epeautres (poudre ou flocons)	85kcal (19,5 ; 1,59 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Protéines	1x / 10gr	Yaourt chèvre 0%	45kcal (5 ; 69 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Protéines	1x / 25gr	Carré frais 0%	18kcal (0,5 ; 49 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	110kcal (15 ; 49 ; 11)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Boisson	X	Eau plate (au choix)					
Pré Déjeuner (2h30 après la collation 1)	Protéines	10gr	Whey Isolat (poudre)	36kcal (0 ; 99 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	2,5gr	Peptides de Leucine (poudre)	106kcal (0 ; 2,59 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)		Myprotein			
	Boisson	200ml	Shaker Eau Contrex					
Déjeuner (15 à 30 min après le Pré déj.)	Glucides	100gr	Riz basmati OU pâtes complètes OU 375gr de Patate douce	350kcal (78 ; 77 ; 1)	OU COMPLET / SEMI COMPLET BIO			
	Protéines	100gr	Dinde OU poulet OU Boeuf maigre 5% (3x semaine max)	120kcal (11 ; 249 ; 2)	Viande de qualité			
	Légumes	200gr	Légumes verts : Brocolis, haricots verts, salade, courgettes	60kcal (8 ; 69 ; 0,5)	Si possible frais			
	Croustilles	100gr	Au choix : Carottes, artichauts, asperges, poireaux, etc...	40kcal (6 ; 39 ; 0,5)	Si possible frais			
	Lipides	10ml	Huile d'olive OU Huile de colza OU Huile de noix / lin	90kcal (0 ; 09 ; 10)	huile extraite à froid (Rayon BIO)			
	Lipides	X	Eau plate (au choix)					
	Boisson	X						
Pré Collation 2 (2h30 après le déjeuner)	Protéines	10gr	Whey Isolat (poudre)	36kcal (0 ; 99 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	2,5gr	Peptides de Leucine (poudre)	106kcal (0 ; 2,59 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)		Myprotein			
	Boisson	200ml	Shaker Eau Contrex					
Collation 2 (15 à 30 min après la Pré colla. 2)	Fruits	1x	1/2 Banane OU 1 Pomme Granny Smith OU 2 Kiwi	50kcal (12 ; 29 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Fruits	50gr	Fruits rouges (mix fruits rouges frais ou surgelés)	26kcal (6 ; 19 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Glucides	25gr	Avoines OU Muesli OU Epeautres (poudre ou flocons)	85kcal (19,5 ; 1,59 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Protéines	1x / 10gr	Yaourt chèvre 0%	45kcal (5 ; 69 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Protéines	1x / 25gr	Carré frais 0%	18kcal (0,5 ; 49 ; 0)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	110kcal (15 ; 49 ; 11)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Boisson	X	Eau plate (au choix)					
Pré Dîner (2h30 après la collation 2)	Protéines	10gr	Whey Isolat (poudre)	36kcal (0 ; 99 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	2,5gr	Peptides de Leucine (poudre)	106kcal (0 ; 2,59 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)		Myprotein			
	Boisson	200ml	Shaker Eau Contrex					
Dîner (15 à 30 min après le Pré Dîner)	Glucides	50gr	Riz basmati OU pâtes complètes OU 375gr de Patate douce	175kcal (39 ; 39 ; 0)	OU COMPLET / SEMI COMPLET BIO			
	Protéines	100gr	Cabillaud OU Merlan OU semaine Saumon (3x semaine max)	75kcal (0 ; 169 ; 2)	Un maximum frais			
	Lipides	20ml	Huile de colza	180kcal (0 ; 09 ; 20)	Pas d'huiles leader price			
	Légumes	200gr	Légumes verts : Brocolis, haricots verts, salade, courgettes	60kcal (8 ; 69 ; 0,5)	Si possible frais			
	Croustilles	200gr	Asperges	60kcal (8 ; 59 ; 0,5)	Mixer vertes et blanches			
	Lipides	X	Eau plate (au choix)					
	Boisson	X						
Pré Dodo (30 à 45 min avant le dodo)	Protéines	10gr	Whey Isolat (poudre)	36kcal (0 ; 99 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Peptides de BCAA 2/1/1 (poudre)	20kcal (0 ; 59 ; 0)	Myprotein			
	Suppléments	1gr	Arginine AAKG		Myprotein			
	Suppléments	1gr	Créatine monohydrate		Myprotein			
Pré Dodo (30 à 45 min avant le dodo)	Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	110kcal (15 ; 49 ; 11)	BIO : Cora, Hyper U, Grand frais			
	Boisson	300ml	Shaker Eau Contrex / Hépar / Plate au choix					
INFORMATIONS		EPICES		Glucides 45%		347Gr - 4,3 Gr / Kg		
Eau plate 3L minimum		Curcuma + Poivre		Protides 28,3%		218Gr - 2,7 Gr / Kg		
Soda, bonbon, sirop, sucre interdit		Graines de moutarde		Lipides 26,5%		90Gr - 1,1 Gr / Kg		
Saïns, alcool, sauces, apéritifs interdits		Ail		Total Journalier ~ 2950 calories				
		Herbes de provences		(± de -100 calories)				
		Cumin						
		Curry						
		Cannelle... Etc...						
UN CHEAT MEAL / SEMAINE 1X		SEL A LIMITER		Pour bien comprendre les plans, bien lire les fichiers envoyés				
				Écrire toutes vos questions sur un word et envoyez le mail				
				Contact : MP Zekiel / Mail : X				
Tous les suppléments se trouvent sur MyProtein.fr. PROFITE DU CODE PARRAINAGE ANTHONY R12X ; Ne pas oublier d'acheter des shakers !								

Autres	Infos Adhérent
	Zekiel A+ 177CM 81KG 24ANS Stress : Noté 1 Sommeil : Noté 3 Chémoage Objectif : <b>TOP DE COLMAR 2018</b> IMC 25,56 (poids santé) Dépense calories J ON : ~ 2700 /j
2 gélules d'oméga balance 1 gélule de glucosamine 1 thé vert	<b>Liste Myprotein.fr</b> Impact Whey Isolant (poudre) Peptides de leucines (poudre) Peptides de BCAA 2:1:1 (poudre) Oméga Balance (gélules au frigo) Dextrine cyclique (poudre) Arginine (poudre) Caféine (poudre) Peptopro (poudre) Créatine monohydrate (poudre) Glucosamine (gélules) Alpha men (gélules)
	<b>Liste Pharmacie</b> Infusion passiflore (aide pour le dodo) Thé (aux choix) Thé vert (diurétique) Lactibiane (probiotique, frigo)
	<b>Liste de course en magasin</b> Poulet / Dinde / Boeuf maigre 5% Riz bas / Pâtes C. / Patates douces Cabillaud / Merlan / Saumon Brocolis / Haricots verts / Salades Carottes / Artichauts / Asperges Eau plate / Eau ST YORRE Fraises fraîches / framboises / ananas Huile d'olive / colza / lin Œufs bleu blanc cœur Noix / Amandes Pomme granny / banane / kiwi Flocons d'avoines
1 thé aux choix	
2 gélules d'oméga balance 1 gélule de glucosamine 1 thé vert	
1 thé aux choix	
1 infusion de passiflore 1 lactibiane	
2 gélules d'alpha men 1 gélule d'oméga balance 1 gélule de glucosamine	