

JOUR ON			PLAN ALIM PDM		/!\ RESPECTER LES NOTES /!\	
			ALIMENTS PESÉS CRUS			
Repas		Nutriments	Aliments		Apports	
					Note	
ALIMENTS PESÉS CRUS						
Pré petit déjeuner (au levé) (pre workout)	Glucides	20gr	Dextrose cyclique (poudre)	780kcal (139 ; 0* : 0.1)	Myprotein	
	Protéines	20gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein	
	Suppléments	1gr	Peptides de Leucine (poudre)	780kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein	
	Suppléments	1gr	Arginine AAKG (poudre)	780kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein	
	Suppléments	100 à 200mg	Caféine (poudre)	Myprotein		
	Eau	400ml	Shaker Eau Hépar	Myprotein		
TRAINING 30 à 45 MIN APRES LE PRÉ PETIT DÉJ			VOIR PLUS BAS			
Training (15 min après le début) Bonne tout au long de la séance						
Glucides	20gr	Dextrose cyclique (poudre)	780kcal (139 ; 0* : 0.1)	Myprotein		
Protéines	10gr	Peptopro (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	2.5gr	Peptides de Leucine (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Eau	400ml	Shaker Eau plate (au choix)	Myprotein			
Post- Training (dans les 30 min max après la fin)						
Glucides	20k	Abricots secs	980kcal (230 ; 17* : 0.1)	Myprotein		
Glucides	20gr	Dextrose cyclique (poudre)	780kcal (139 ; 0* : 0.1)	Myprotein		
Protéines	20gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Peptides de leucine (poudre)	Myprotein			
Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)	Myprotein			
	Biscuits	500ml	Eau ST YORRE	Myprotein		
Petit déjeuner (30 min à 1h après le Post wo.)						
Glucides	20gr	Riz basmati OU Muesli ou Farine Patate Douce	550kcal (78 ; 7* : 1.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Accompagnement	250ml/ing	Lait d'amandes sans sucres ajoutés	70kcal (80 ; 2* : 0.1)	UNIQUEMENT SI FLOCONS/HAÏE		
Accompagnement	20mg	Chocolat noir de + de 70%	1050kcal (86 ; 2* : 0.8)	UNIQUEMENT SI FLOCONS/HAÏE		
Protéines	20k	Gros Blanc d'œufs	350kcal (100 ; 17* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Protéines / Lipides	10k	Gros Duf complet BIO BLEU BLANC COEUR	500kcal (110 ; 9* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Fruits	100gr	Fruits rouges (mix fruits rouges frais ou surgelés)	500kcal (110 ; 2* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	2100kcal (11 ; 4* : 11.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Biscuits	2	Eau plate (au choix)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais			
Pré Collation 1 (2030 après le petit déjeuner)						
Protéines	10gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	2.5gr	Peptides de Leucine (poudre)	560kcal (80 ; 2.5* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)	Myprotein			
	Biscuits	200ml	Shaker Eau Contrex	Myprotein		
Collation 1 (15 à 30 min après la Pré colla. 1)						
Fruits	20k	1/2 Banane OU 1 Pomme Granny Smith OU 2 Kiwi	560kcal (112 ; 2* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Fruits	10gr	Fruits rouges (mix fruits rouges frais ou surgelés)	280kcal (80 ; 17* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Glucides	25gr	Avoines OU Muesli OU L'epautres (poudre ou flocons)	850kcal (193.5 ; 1.5* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Protéines	12 à 180gr	Yaourt chèvre 0%	490kcal (55 ; 6* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Protéines	100 / 20gr	Carre frais 0%	180kcal (85.5 ; 4* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	1100kcal (11 ; 4* : 11.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Biscuits	2	Eau plate (au choix)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais			
Pré Déjeuner (2030 après la collation 1)						
Protéines	20gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	2.5gr	Peptides de Leucine (poudre)	560kcal (80 ; 2.5* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)	Myprotein			
	Biscuits	200ml	Shaker Eau Contrex	Myprotein		
Déjeuner (15 à 30 min après le Pré déj.)						
Glucides	100gr	Riz basmati OU pâtes complètes OU 375gr de Patate douce	550kcal (78 ; 7* : 1.1)	OU COMPLET / SEM COMPLET BIO		
Protéines	60gr	Dinde OU poulet OU Bœuf maigre 5% (3x semaine max)	1300kcal (114 ; 24* : 2.1)	Valeur de qualité		
Légumes	200gr	Légumes verts : Brocolis, haricots verts, salade, courgettes	600kcal (80 ; 6* : 0.5.1)	Si possible frais		
Crustifés	100gr	Au choix : Carottes, artichauts, asperges, poireaux, etc.	400kcal (80 ; 3* : 0.5.1)	Si possible frais		
Lipides	30gr	Huile d'olive OU Huile de colza OU Huile de noix / lin	900kcal (80 ; 2* : 10.1)	huile extra-vierge à froid (Rayon BIO)		
	Biscuits	2	Eau plate (au choix)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Pré Collation 2 (2030 après le déjeuner)						
Protéines	10gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	2.5gr	Peptides de Leucine (poudre)	560kcal (80 ; 2.5* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)	Myprotein			
	Biscuits	200ml	Shaker Eau Contrex	Myprotein		
Collation 2 (15 à 30 min après la Pré colla. 2)						
Fruits	20k	1/2 Banane OU 1 Pomme Granny Smith OU 2 Kiwi	560kcal (112 ; 2* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Fruits	10gr	Fruits rouges (mix fruits rouges frais ou surgelés)	280kcal (80 ; 17* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Glucides	25gr	Avoines OU Muesli OU L'epautres (poudre ou flocons)	850kcal (193.5 ; 1.5* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Protéines	12 à 180gr	Yaourt chèvre 0%	490kcal (55 ; 6* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Protéines	100 / 20gr	Carre frais 0%	180kcal (85.5 ; 4* : 0.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	1100kcal (11 ; 4* : 11.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Biscuits	2	Eau plate (au choix)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais			
Pré Dîner (2030 après la collation 2)						
Protéines	20gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	2.5gr	Peptides de Leucine (poudre)	560kcal (80 ; 2.5* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Créatine monohydrate (poudre)	Myprotein			
	Biscuits	200ml	Shaker Eau Contrex	Myprotein		
Dîner (15 à 30 min après le Pré Dîner)						
Glucides	100gr	Riz basmati OU pâtes complètes OU 375gr de Patate douce	550kcal (78 ; 7* : 1.1)	OU COMPLET / SEM COMPLET BIO		
Protéines	60gr	Cabillaud OU Merlan OU semaine Saumon (3x semaine max)	1750kcal (189 ; 3* : 0.1)	UN maximum frais		
Lipides	200ml	Huile de colza	1800kcal (80 ; 0* : 20.1)	Pas d'huile leader price		
Légumes	200gr	Légumes verts : Brocolis, haricots verts, salade, courgettes	600kcal (80 ; 6* : 0.5.1)	Si possible frais		
Crustifés	200gr	Asperges	500kcal (80 ; 3* : 0.5.1)	Mixer vertes et branches		
	Biscuits	2	Eau plate (au choix)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
Pré Dodo (30 à 45 min avant le dodo)						
Protéines	10gr	Whey isolat (poudre)	560kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Peptides de BCAA 2/1/2 (poudre)	780kcal (80 ; 9* : 0.1)	Myprotein		
Suppléments	1gr	Arginine AAKG	Myprotein			
Suppléments	1gr	Créatine monohydrate	Myprotein			
Lipides	20gr	Amandes en poudre OU Amandes OU Noix	2100kcal (11 ; 4* : 11.1)	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
	Biscuits	500ml	Shaker Eau Contrex / Hépar / Plage au choix	BIO - Cora, Hyper U, Grand frais		
INFORMATIONS						
Eau plate 2L maximum Soda, biobaon, sirop, sucre intégré Café, alcool, liqueur, pastilles interdites		EPICES		Curcuma + Poivre	Glucides 47,5%	
				Farine de moutarde	408Gr - 5 Gr / kg	
				Sel	Protéines 20%	
				Herbes de provences	244.5Gr - 3.9 Gr / kg	
				Summit	Lipides 23,5%	
				Curry	90Gr - 1.1 Gr / kg	
				Sauvignon, etc.		
				SEL A LIMITER		
Tous les suppléments se trouvent sur Myprotein.fr PROFITE DU CODE PARRAINAGE JAN19H01-0122 ; Ne pas oublier d'acheter des shakers !						

Autres	Infos Adhérent
	Zekai A+ 17KCM 81KG 24ANS Stress : Note 1 Sommeil : Note 3 Cholestérol : TOP DE COLMAR 2018 Objectif : 20,36 (points sans) Dépense calories (10h) : ~ 2900 /j
	Liste Myprotein.fr Impact Whey isolat (poudre) Peptides de leucines (poudre) Peptides de BCAA 2:1:1 (poudre) Oméga Balance (gélules au frigo) Dextrose cyclique (poudre) Arginine (poudre) Caféine (poudre) Peptopro (poudre) Créatine monohydrate (poudre) Alpha men (gélules)
2 gélules d'oméga balance 1 gélule de glucosamine 1 thé vert	Liste Pharmacie Infusion passiflore (aide pour le dodo) Thé (eau choix) The vert (laotique) Lactibiane (pro biotique, frigo)
	Liste de course en magasin Poulet / Dinde / Bœuf maigre 5% Riz bas / Pâtes C. / Patates douces Cabillaud / Merlan / Saumon Brocolis / Haricots verts / Salades Carottes / Artichauts / Asperges Eau plate / Eau ST YORRE Pâpes 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	