

Planning des repas

- Petit-déjeuner -			
Source de protéines	Fromage blanc 0% - 250gr	Viande blanche - 100gr	Œufs - 5 entiers
Source de glucides	Flocons d'avoine	Riz blanc	Mangue
Source de lipides	Amandes entières non salées - 15gr		2 gélules d'oméga 3
Source de légumes	Aucune		

- Déjeuner -			
Source de protéines	Viande blanche - 100gr	Poisson - 150gr	Œufs - 3 entiers
Source de glucides	Pain complet	Riz thaï	Quinoa
Source de lipides	Amandes entières non salées - 10gr	Huile d'olive ou de colza - 15gr	2 gélules d'oméga 3
Source de légumes	Au choix et à volonté		

- Collation n°1 (post-workout) -	
Source de protéines	Whey - 40gr + BCAA - 10gr
Source de glucides	Flocons d'avoine - 50gr
Source de lipides	Aucune
Source de légumes	Aucune

- Dîner -				
Source de protéines	Viande rouge 5% - 125gr	Poisson - 150gr	Viande blanche - 125gr	Œufs - 4 entiers
Source de glucides	Pâtes complètes	Lentilles vertes	Riz thaï	Patate douce
Source de lipides	Noix de pécan - 10gr	Noisettes entières - 10gr	Huile d'olive ou de colza - 15gr	2 gélules d'oméga 3
Source de légumes	Au choix et à volonté			

- Collation n°2 (coucher) -	
Source de protéines	Caséine - 40gr
Source de glucides	Aucune
Source de lipides	Amandes entières non salées - 20gr
Source de légumes	Noisettes entières - 20gr
	Aucune