

Diète de Sandra

6h10 - Prise des peptides

	Qté	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
10h30 - 11h00 Petit déjeuner Pré-training					
Skyr	100	57	10	3,9	0,2
Flocons d'avoine (poudre)	50	192	6	34,5	3
Beurre d'amandes	10	65	2,5	1,6	5,6
Lait demi-écrémé	30	15	0,9	1,5	0,6
Sirop d'Agave	15	45	0	11,2	0
		374	19,4	52,7	9,4

12h00 - 13h30 TRAINING (With BCAA 8.1.1)

14h00 Déjeuner post-training					
Poivron rouge	200	58	2,4	14	0,6
Tortilla de blé	1	129	3,8	20,4	3,4
Viande haché végétal	75	143	15	0,8	9
Purée de tomate	50	14	0,9	2,2	0,1
Framboises	125	36	1,8	5,6	0
		380	23,9	43	13,1

19h30 Dîner					
Haricots verts	200	56	3,2	6,6	1
Œufs	2	140	12	2	10
Pomme de terre	150	120	3	28,5	0,2
Framboises	100	29	1,4	4,5	0
Miel	10	30	0	7,5	0
		375	19,6	49,1	11,2

22h30 - Prise des peptides

TOTAL	1129	62,9	144,8	33,7
-------	------	------	-------	------