

## Diète de Sandra

### 6h10 - Prise des peptides

	Qté	Calories	Protéines	Glucides	Lipides
<b>10h30 - 11h00 Petit déjeuner Pré-training</b>					
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
		<b>374</b>	<b>19,4</b>	<b>52,7</b>	<b>9,4</b>

### 12h00 - 13h30 TRAINING (With BCAA 8.1.1)

<b>14h00 Déjeuner post-training</b>					
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
		<b>380</b>	<b>23,9</b>	<b>43</b>	<b>13,1</b>

<b>19h30 Dîner</b>					
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
		<b>375</b>	<b>19,6</b>	<b>49,1</b>	<b>11,2</b>

### 22h30 - Prise des peptides

TOTAL 1129 62,9 144,8 33,7