

Petit dej 8h			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
758	33	74	32

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- œufs entiers	4	300	25,6	0,4	22,8
- FB 0 %	100	49	7,5	4,5	0
- Flocons d'Avoine	115	409,4	12,65	69	9,2

Pre Training 10h30			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
466	44	51	8

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- WHEY	1	92,5	23	0,17	0,25
- Avoine Inst.	90	333	10,8	50,4	7,56
- BCAA	10	40	10		

kcal	P	G	L
3745	254	338	137

P animal 198,1
Bon lipide 103

Intra training 11h30-13h			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
152	0	38	0

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- Maltodextrine	40	152	0	37,6	0

Post training 13h			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
466	44	51	8

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- WHEY	1	92,5	23	0,17	0,25
- BCAA	10	40	10		
- Avoine inst.	90	333	10,8	50,4	7,56

Midi 14h			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
571	45,66	88,2	4

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- Poulet ou colin (200)	150	166,5	36	0	2,7
- riz basmati/brun	115	405	10	88	1

Collation 2 16h30			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
395	24	0	27

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- Poulet tranche (2,5)	100	111	24	0	1,8
- legumes	200	59		0	0
- huile de colza	25	225	0	0	25

Soir 19h			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
425	33	9	28

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- Poulet	100	111	24	0	1,8
- legumes	300	89	9	9	1
- huile de colza	25	225	0	0	25

Collation 3 21h30-22h			
kcal tot	P Tot	G tot	L tot
512	31	28	31

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- FB 0%	300	147	22,5	13,5	0
- Amande ou choco 90%	50	336	6	12	31
- legume	100	30	3	3	0