

Petit Dej

kcal tot	P Tot	G tot	L tot
868	47	97	30

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- œufs entiers	2	150	12,8	0,2	11,4
- fruit	1	80	0,36	13,8	0,17
- FB 0 %	200	98	15	9	0
- Flocons d'Avoine	100	356	11	60	8
- biscotte	2	60	2,6	11	1,1
- purée de cacahouette	20	124	5,6	2,56	9,76

Kcal	P	G	L
3792	271	352	135

Collation 1

kcal tot	P Tot	G tot	L tot
412	33	9	28

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- WHEY	1	92,5	23	0,17	0,25
- Amende ou choco 90%	50	319,5	9,5	8,5	27,5

P animal 200,4
bon lipides 104,96

Midi

kcal tot	P Tot	G tot	L tot
446	26	11	30

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- maquereaux	150	357	24,6	0	28,8
- legumes vert	200	59		6	1
- cruditées	100	29,25	1,05	5,55	0,275

Collation 2

kcal tot	P Tot	G tot	L tot
412	33	9	28

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- WHEY	1	92,5	23	0,17	0,25
- Amende ou choco 90%	50	319,5	9,5	8,5	27,5

- choco 90% 50 335,5 5,9 11,85 30,65

Pre Training

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		

Intra training

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

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

Soir

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

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

150 gr Steak 5% + 2,2 gr huile = 150 gr de poulet + 10 gr d'huile