

Petit Dej

kcal tot	P tot	G tot	L tot
975	52	93	42

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- œufs entiers	4	300	25,6	0,4	22,8
- fruit	1	80	0,36	13,8	0,17
- FB 0 %	100	49	7,5	4,5	0
- Flocons d'Avoine	110	391,6	12,1	66	8,8
- biscotte	1	30	1,3	5,5	0,55
- purée de cacahouette	20	124,4	5,6	2,56	9,76

Kcal	P	G	L
3428	245	258	151

Collation 1 9h30-10h

kcal tot	P tot	G tot	L tot
463	35	56	9

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- WHEY	1	92,5	23	0,17	0,25
- Avoine Inst.	100	370	12	56	8,4

P animal	193,5
Bon lipide	122,66

Midi 12h30-13h

kcal tot	P tot	G tot	L tot
519	44	77	4

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- Poulet	150	166,5	36	0	2,7
- riz basmati/brun	100	352,0	8,4	76,7	1,0

Collation 2 15h

kcal tot	P tot	G tot	L tot
513	44	12	34

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- poulet tranche (4)	160	177,6	38,4	0	2,88
- Amande ou choco 90%	50	335,5	5,9	11,85	30,65

Collation 3 18h

kcal tot	P tot	G tot	L tot
513	44	12	34

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- poulet tranche (4)	160	177,6	38,4	0	2,88
- Amande ou choco 90%	50	335,5	5,9	11,85	30,65

Soir 21h

kcal tot	P tot	G tot	L tot
446	25	9	30

Aliments	Quantité	Kcal	P	G	L
- maqueraux	150	357	24,6	0	28,8
- légumes vert	300	89		8,9	0,9