

PLAN ALIMENTAIRE MASSE 2

S6 à S10

Repas	Nutriments	Nombres	Aliments	Apports	Notes
Petit déjeuner (7H30)	Fructose	100 ml	Jus de pamplemousse 100%	30Kcal (7,5G ; 0,7P ; 0,1L)	Pas leader price
	Glucides	100 Gr	Riz Basmati	350Kcal (74G ; 9P ; 1L)	ou complet
	Protides	3X	blancs d'œufs	120Kcal (2G ; 26,5P ; 1L)	Marque BLEU BLANC CŒUR
	Lipides	3X	jaunes d'œufs	200Kcal (1G ; 9,5P ; 16L)	Marque BLEU BLANC CŒUR
	Suppléments	5Gr	BCAA + Glutamine + 2X Omega 3		
	Autres	1X	Cuillère à soupe de vinaigre de cidre + canelle moulue		
Collation 1 (10H)	Fructose	50 Gr	Son d'avoines	140Kcal (25G ; 6,5P ; 1,5L)	Bio
	Fructose	100 Gr	Fraises ou Framboises + 1x Pomme Granny Smith	105Kcal (26G ; 1,4P ; 0,2L)	Bio
	Protides	30 Gr	Whey	150Kcal (1G ; 33P ; 1L)	
	Suppléments	5 Gr	BCAA + Glutamine		1 cuillère à café
	Acceptés		Eau, thé vert		
Training 1Bis (11H)	Boisson	1,5L	Eau		
	Dextrose	30 Gr	Dextrose	110Kcal (27G ; 0P ; 0L)	
	Suppléments	5 Gr	BCAA + Glutamine		
Post - Training 1Bis (12H)	Fructose	1X	Compote sans sucres ajoutées	50Kcal (10G ; 0,3P ; 0,2L)	sans sucres ajoutées uniquement
	Fructose	20 Gr	Abricots secs	25Kcal (6G ; 0,3P ; 0L)	
	Protides	30 Gr	Whey	150Kcal (4G ; 32P ; 1L)	1 scoop et demi
	Suppléments	5 Gr	BCAA + Glutamine		1 cuillère à café
Déjeuner (13H)	Glucides	100 Gr	Riz Basmati	350Kcal (74G ; 9P ; 1L)	Ou complet
	Protides	150 Gr	Poulet	150Kcal (2G ; 31,5P ; 2L)	Label rouge
	Lipides	20 ML	Huile de poisson Ou Olive Ou Colza	180Kcal (0G ; 0P ; 20L)	Pas d'huiles leader price
	Légumes	Illimité	Légumes verts (Brocolis, haricots verts, épinard, salade)		Frais
	Acceptés	1X	thé vert, jus de citron, eau		
	Autres	1X	Cuillère à soupe de vinaigre de cidre + canelle moulue		
Goûté (16H30)	Fructose	1X	Pomme Granny Smith	70Kcal (19G ; 0,4P ; 0,2L)	Bio
	Fructose	100 Gr	Myrtilles ou Mûres	60Kcal (14G ; 1P ; 0L)	Frais
	Protides	4X	Œufs complet*	350Kcal (4G ; 24P ; 26L)	* Marque BLEU BLANC CŒUR
	Acceptés	1X	thé vert		
Collation ADD (19H30)	Barre	1X	Barre IMPERIUS	370Kcal (31G ; 29P ; 15L)	
Training 1 (Varie de 16H a 21H30)	Boisson	1,5L	Eau		
	Dextrose	30 Gr	Dextrose	110Kcal (27G ; 0P ; 0L)	
	Suppléments	5 Gr	BCAA + Glutamine		
Post - Training 1 (17H à 22H30)	Fructose	1X	Compote sans sucres ajoutées	50Kcal (10G ; 0,3P ; 0,2L)	sans sucres ajoutées uniquement
	Fructose	20 Gr	Abricots secs	25Kcal (6G ; 0,3P ; 0L)	
	Protides	30 Gr	Whey	150Kcal (4G ; 32P ; 1L)	1 scoop et demi
	Suppléments	5 Gr	BCAA + Glutamine		1 cuillère à café
Dîner (21H ou 23H30)	Glucides	100 Gr	Riz Basmati	350Kcal (74G ; 9P ; 1L)	Ou complet
	Protides	200 Gr	Merlan / Perche et 2X / semaine Saumon	140Kcal (0G ; 32P ; 1L)	Frais
	Lipides	20 ML	Huile de poisson Ou Olive Ou Colza	180Kcal (0G ; 0P ; 20L)	Pas d'huiles leader price
	Légumes	Illimité	Légumes verts (Brocolis, haricots verts, épinard, salade)		
	Acceptés	1X	thé vert		
	Autres	1X	Cuillère à soupe de vinaigre de cidre + canelle moulue		

Infos Adhérent

A+
1,77M
82Kg
23 ans
Sommeil : 8H ; Noté 2,5
Stress : Noté 1
Coach Sportif 25H / semaine
S'entraîne en split 6X/8 jours
Prépa compétition

A supprimer
Si un seul training, ou soir.

Si training tard le soir après 21H

A supprimer
Si un seul training, ou matin.

Total journalier ~ 3300 à 4000 calories	Glucides	370 à 450 Gr	: 4,5Gr à 5,5Gr / Kg
	Protides	230 à 290 Gr	: 2,8Gr à 3,5Gr / Kg
	Lipides	95 à 110 Gr	: 1,2Gr à 1,35Gr / Kg