

100 gr cru de riz complet = 275 gr cuit = 342 kcal

Jour de Musculation

Objectif : 2800 kcal

| Matin | |
|---|-------------------------------|
| - 5 Blancs Œufs - 2 Jaunes Œufs - 100 gr FB 0 % - 60 gr Flocons d'Avoine | 449 kcal - 34,5 gr P - 9 gr L |

| Collation de 10h | |
|--|---------------------------------|
| - 1 dose de Whey - 25 g d'amande - 2 tranches de Seigle - 1 pomme | 415 kcal - 20 gr P - 13,75 gr L |

| Midi (13h) | |
|---|-----------------------------------|
| - 150 gr Poulet cuit - 200 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes (carotte, tomate ...) - 25 gr d'amende + 15 gr huile d'olive | 798 kcal - 39,3 gr P - 27,25 gr L |

| Collation de 16h (pré-training) | |
|---|----------------------|
| - 1 dose de Whey - 60 gr Flocons Avoine Instantané | 331 kcal - 28,5 gr P |

| Post-training | |
|------------------|-------------------|
| - 1 dose de Whey | 99 kcal - 20 gr P |

| Soir (45min à 1h après le post-training) | |
|---|----------------------------------|
| - 150 gr Poulet cuit - 300 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes vert - 15 gr huile d'olive | 764,3 kcal - 39,3 gr P - 15 gr L |

Total : 2855,5 kcal - 181,6 gr P - 65 gr L

* remplacer les 150 gr poulet par 150g steack haché 5% : reduire a 10 gr d'huile d'olive 1/2

* remplacer les 150 gr poulet par 150g Thon au naturel : Pareil

100 gr cru de riz complet = 275 gr cuit = 342 kcal

Jour de Repos en semaine

Objectif : 2700 kcal

| Matin | |
|---|--------------------------------|
| - 5 Blancs Œufs - 2 Jaunes Œufs - 100 gr FB 0 % - 60 gr Flocons d'Avoine - 25 gr d'amende | 608 kcal - 34,5 gr P - 22 gr L |

| Collation de 10h | |
|---|--------------------|
| - 1 dose de Whey - 2 tranches de Seigle - 1 pomme | 255 kcal - 20 gr P |

| A - Midi (13h) | |
|--|----------------------------------|
| - 150 gr Poulet cuit - 200 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes + 100 gr Avocat - 15 gr huile d'olive | 802 kcal - 39,3 gr P - 29,6 gr L |

| B - Midi (13h) | |
|--|------------------------------|
| - 100 gr Poulet en tranche - 1 boîte de Sardines - 200 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes (carotte, tomate ...) | 772 kcal - 37 gr P - 30 gr L |

| Collation de 16h | |
|---|------------------------------|
| - 200 gr FB 0 % - 25 gr d'amendes - 90 gr Flocons Avoine Instantané | 579 kcal - 20 gr P - 13 gr L |

| Soir | |
|---|----------------------------------|
| - 150 gr Poulet cuit - 100 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes vert - 15 gr huile d'olive | 516,3 kcal - 39,3 gr P - 15 gr L |

A - Total : 2760 kcal - 153,1 gr P - 79,5 gr L

B - Total : 2730 kcal - 150,8 gr P - 79,9 gr L

* remplacer les 150 gr poulet par 150g steack haché 5% : reduire a 10 gr d'huile d'olive 1/2

* remplacer les 150 gr poulet par 150g Thon au naturel : Pareil

100 gr cru de riz complet = 275 gr cuit = 342 kcal

Jour de Repos Week end

Objectif : 2700 kcal

hypothèse => pas de collation à 10h

| Matin | |
|--|------------------------------|
| - 5 Blancs Œufs - 2 Jaunes Œufs - 100 gr FB 0 % - 60 gr Flocons d'Avoine - 2 tranches de Seigle - 1 tranche de poulet - 100 gr de FB 0 % - 25 gr d'amende | 779 kcal - 52 gr P - 22 gr L |

| A - Midi | |
|---|----------------------------------|
| - 150 gr Poulet cuit - 270 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes + 100 gr Avocat - 15 gr huile d'olive | 896 kcal - 39,3 gr P - 29,6 gr L |

| B - Midi | |
|---|------------------------------|
| - 100 gr Poulet en tranche - 1 boîte de Sardines - 270 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes (carotte, tomate ...) | 864 kcal - 37 gr P - 30 gr L |

| Collation Gouter | |
|---|------------------------------|
| - 200 gr FB 0 % - 25 gr d'amendes - 90 gr Flocons Avoine Instantané | 579 kcal - 20 gr P - 13 gr L |

| Soir | |
|---|--------------------------------|
| - 150 gr Poulet cuit - 100 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille) - env. 300 gr legumes vert - 15 gr huile d'olive | 516 kcal - 39,3 gr P - 15 gr L |

A - Total : 2772 kcal - 150,6 gr P - 79,5 gr L

B - Total : 2742 kcal - 148,3 gr P - 79,9 gr L

* remplacer les 150 gr poulet par 150g steack haché 5% : reduire a 10 gr d'huile d'olive 1/2

* remplacer les 150 gr poulet par 150g Thon au naturel : Pareil

100 gr cru de riz complet = 275 gr cuit = 342 kcal

Jour de Vélo Week end

Objectif : 2700 kcal

hypothèse => vélo 1h30 à 2h après repas du midi

| Matin | |
|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 5 Blancs Œufs- 2 Jaunes Œufs- 100 gr FB 0 %- 60 gr Flocons d'Avoine- 2 tranches de Seigle- 1 tranche de poulet- 100 gr de FB 0 %- 25 gr d'amende | 779 kcal - 52 gr P - 22 gr L |

| A - Midi | |
|--|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 150 gr Poulet cuit- 200 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille)- env. 300 gr legumes + 100 gr Avocat- 15 gr huile d'olive | 802 kcal - 39,3 gr P - 29,6 gr L |

| B - Midi | |
|--|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 100 gr Poulet en tranche- 1 boîte de Sardines- 200 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille)- env. 300 gr legumes (carotte, tomate ...) | 772 kcal - 37 gr P - 30 gr L |

| Post-training | |
|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 1 dose de Whey | 99 kcal - 20 gr P |

| Collation Gouter (45min à 1h après le shecker) | |
|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 200 gr FB 0 %- 25 gr d'amendes- 90 gr Flocons Avoine Instantané | 579 kcal - 20 gr P - 13 gr L |

| Soir | |
|--|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 150 gr Poulet cuit- 100 gr cuit de féculent (+ 20 gr avec lentille)- env. 300 gr legumes vert- 15 gr huile d'olive | 506 kcal - 39,3 gr P - 15 gr L |

A - Total : 2776 kcal - 170,6 gr P - 79,5 gr L

B - Total : 2646 kcal - 168,3 gr P - 79,9 gr L

* remplacer les 150 gr de poulet par 150g de Bavette : reduire a 10 gr d'huile d'olive 2/2
+ 20 gr d'amende 1/2