

High					
PETIT-DEJEUNER 6H Lever		Calories	Protides	Glucides	Lipides
0,00	x	FLOCONS D'AVOINE	0,0	0,0	0,0
0,00	x	LAIT noisette Bonneterre	0,0	0,0	0,0
1,00	x	Impact Whey Protein 50g	206,6	40,0	3,8
0,00	x	PAIN COMPLET (1 TRANCHE)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	FROMAGE BLANC 20MG 250gr	0,0	0,0	0,0
0,00	x	JUS D'ORANGE	0,0	0,0	0,0
0,40	x	Avoine instantanée	155,2	3,4	3,2
		TOTAL:	361,8	43,4	7,0
1 sachet Animal stak					

COLATION MATIN 9H		Calories	Protides	Glucides	Lipides
0,00	x	FLOCONS D'AVOINE	0,0	0,0	0,0
0,00	x	PAIN COMPLET (1 TRANCHE)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	0,0	0,0	0,0
1,00	x	TOMATE (1)	43,0	2,0	0,6
2,00	x	OEUF DUR (2)	164,8	13,9	11,7
1,00	x	PAMPLEMOUSSE (1)	135,9	2,0	0,7
1,00	x	ESCALOPE DE DINDE	116,0	20,0	4,0
1,00	x	HARICOTS VERTS	33,2	2,3	0,0
0,00	x	ORANGE (1)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	JAMBON MAIGRE (1 TRANCHE)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	MAQUEREAU EN BOITE	0,0	0,0	0,0
0,00	x	THON EN BOITE (1 BOITE DE 160 G)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	AVOCAT (1/2)	0,0	0,0	0,0
		TOTAL:	492,9	44,9	17,0
thé vert/ 3x Thermopure					

DEJEUNER 12H		Calories	Protides	Glucides	Lipides
2,00	x	ESCALOPE DE DINDE	232,0	40,0	8,0
0,00	x	RIZ COMPLET (CUIT)	0,0	0,0	0,0
1,00	x	CHOU-FLEUR	27,6	2,4	0,0
1,00	x	BROCOLIS cuit	20,8	3,0	0,4
0,00	x	CAROTTE	0,0	0,0	0,0
0,00	x	POMME DE TERRE (1 DE 150 G)	0,0	0,0	0,0
1,00	x	HARICOTS VERTS	33,2	2,3	0,0
0,40	x	FROMAGE DE CHEVRE	128,0	6,0	8,0
0,00	x	Quinoa cuit	0,0	0,0	0,0
		TOTAL:	441,6	55,7	16,4
1xmulti/1xVitamine D/2x acide aminé/2xOmega3 + 1x citron pressé					

COLATION 15H Pré-Antraiement		Calories	Protides	Glucides	Lipides
0,00	x	FROMAGE BLANC JOCKEY 3,4% MG	0,0	0,0	0,0
0,00	x	fromage blanc CALIN 0% (rouge)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	POMME (1)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	ANANAS FRAIS	0,0	0,0	0,0
0,00	x	AMANDES SÉCHÉES	0,0	0,0	0,0
1,00	x	Impact Whey Protein 50g	206,6	40,0	3,8
0,00	x	Recovery XS 60gr(Post antraiement)	0,0	0,0	0,0
0,00	x	LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	0,0	0,0	0,0
		TOTAL:	206,6	40,0	3,8
15h 3x BCAA/ 5g Créatine / 5g Glutamine					

16h00 2x Vitamine C / 3x Thermopure					
Dextrose 80gr pendant l'entraînement		0,0	0,0	0,0	0,0

Antraiement Muscu 16h45 - 18h15

18H15 Post-Antraiement		Calories	Protides	Glucides	Lipides
1,00	x	Recovery XS 90gr(Post antraiement)	300,7	24,3	0,3
0,00	x	LAIT noisette Bonneterre	0,0	0,0	0,0
0,00	x	Impact Whey Protein 40gr	0,0	0,0	0,0
1,00	x	banane 1	100,5	1,3	0,5
		TOTAL:	401,2	25,6	0,8
5g L-Glutamine / 5g Créatine / 3x BCAA					

DINER 19H		Calories	Protides	Glucides	Lipides
2,00	x	ESCALOPE DE DINDE	232,0	40,0	8,0
2,00	x	HARICOTS VERTS	99,6	6,9	0,0
3,00	x	RIZ COMPLET (CUIT)	0,0	0,0	0,0

0,00	X	CHOU-FLEUR cuit	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	BROCOLIS cuit	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	CAROTTE	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	CREVETTES	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	Quinoa cuit	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:			331,6	46,9	18,0	8,0

		COLATION SOIR 22H	Calories	Protides	Glucides	Lipides
0,00	X	fromage blanc CALIN 0% (rouge)	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	ANANAS FRAIS	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	baie congelé	0,0	0,0	0,0	0,0
1,00	X	Bedtime Extreme 60gr(caséine au Couché)	202,5	43,3	2,6	2,1
TOTAL:			202,5	43,3	2,6	2,1
Au couché 3xTribulus/ 3x ZMA /3x zing magnesium						

		Lipides	Calories	Protides	Glucides	Lipides
1,00	X	HUILE D'OLIVE (1 C. A SOUPE)	122,0	0,0	0,0	13,5
0,00	X	HUILE DE NOIX (1 CUIL. A SOUPE)	0,0	0,0	0,0	0,0
0,00	X	HUILE DE LIN (1 CUIL. A SOUPE)	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:			122,0	0,0	0,0	13,5

		Calories	Protides	Glucides	Lipides
TOTAL complet:		V638000003.00121	295,1	190,7	68,5
CALORIES		2559,6	1180,2	762,7	616,7
100% JOURNALIER		100,00%	46,11%	29,80%	24,09%
Total:			1180,2	762,7	616,7
		1 grammes de glucides = 4 calories (ou Kcal)	1 grammes de protéines = 4 calories (ou Kcal)	1 grammes de lipides = 9 calories (ou Kcal)	
		4	4	9	
		180/220gr total		35/40%	

