

Petit déjeuner :

- Flocons avoine / Muesli : 40 g
- Lait : au "feeling"
- Jambon ou viande (100 g), ou fromage blanc 0% (250gr) ou 4 oeufs cuits
- 1 fruit (banane, pomme, orange...)

Collation du matin :

- 1 fruit (banane, pomme, orange...)

Repas de midi :

- Crudités / Légumes : à volonté !
- Huile d'olive : ~10 g
- Poisson/Viande/Volaille : 100 g

PS : les épices changent la vie !

Avant entraînement (dès la fin de celui-ci) :

- 30 g de protéines en poudre ou 100g de viande/volaille/poisson ou 250g de fromage blanc

Repas du soir :

- Crudités/Légumes : à volonté !
- Riz basmati/Pâtes : 150g (pesés cru) ou patate/patate douce : 300g (pesés cru)
- 3 œufs ou 100g viande/volaille/poisson + 15g huile d'olive

Avant de se coucher :

- Fromage blanc : 150 g