

| Aliment | Dosage/Jour | cal/100g | Proteine/100g | cal/jour | prot/jour |
|----------------------|-------------|----------|---------------|-------------|-------------|
| Shaker protein(1) | | | | 250 | 37 |
| riz complet | 120 | 150 | 3,5 | 180 | 4,2 |
| blanc de poulet | 500 | 120 | 23 | 600 | 115 |
| Huile d'olive | 35 | 884 | 0 | 309,4 | 0 |
| Huile de sesame | 10 | 884 | 0 | 88,4 | 0 |
| Chocolat noir 90%(5) | 12,5 | 592 | 10 | 74 | 1,25 |
| Oeufs(5) | 250 | 134 | 13,5 | 335 | 33,75 |
| Oignon | 200 | 30 | 1 | 60 | 2 |
| Ail | 30 | 130 | 8 | 39 | 2,4 |
| Clementine | 140 | 50 | 0 | 70 | 0 |
| Banane | 120 | 94 | 0 | 112,8 | 0 |
| Pomme | 170 | 53 | 0 | 90,1 | 0 |
| Poivron | 170 | 33 | 1,1 | 56,1 | 1,87 |
| Champignons | 330 | 25 | 1,8 | 82,5 | 5,94 |
| Brocoli | 300 | 29 | 2,1 | 87 | 6,3 |
| TOTAL Base | | | | 1935,8 | 195,6 |
| TOTAL Moyenne | | | | 2101,966667 | 200,3033333 |