

Programme nutritionnel de Mathieu JOURDAN



Jour	En-cas de 10h	Déjeuner	Goûté	Dîner
Lundi	2 oeufs 200 grammes de haricots verts 150 grammes de riz complet 2 tomates 1 cuillère à soupe de huile d'olives	150 grammes de thon 200 grammes de haricots verts 100 grammes de riz complet 1 cuillère à soupe de huile d'olives	1 pomme 1 carré de chocolat noir	100 grammes de quinoa 100 grammes de haricots rouges 1 salade verte 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Mardi	100 grammes de blanc de poulet 250 grammes de brocolis 100 grammes de pâtes complètes 50 grammes de sauce tomate nature 10 grammes de beurre	1 steak haché 5% de matières grasses 1 cuillère à soupe de huile d'olives 300 grammes de patates douces 150 grammes de petits pois	1 pomme 1 poignée de amandes	100 grammes de lentilles vertes 300 grammes de épinards en branche 150 grammes de carottes 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Mercredi	2 oeufs 150 grammes de carottes 50 grammes de crozet au sarrasin 1 cuillère à soupe de huile d'olives	1 boîte de sardines sans sauce 100 grammes de pâtes complètes 150 grammes de petits pois 50 grammes de sauce tomate nature	1 banane	100 grammes de maïs 100 grammes de haricots rouges 1 salade verte 1 cuillère à soupe de huile de lin 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Jeudi	2 côte d'agneau 200 grammes de pommes de terre 4 palets de légume	1 boîte de maquereau au vin blanc 1 aubergine 150 grammes de riz complet	2 pot de compote de pommes	4 palets de légume 100 grammes de quinoa 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre 200 grammes de pommes de terre
Vendredi	100 grammes de blanc de poulet 2 poivron 300 grammes de patates douces 1 cuillère à soupe de huile d'olives	2 merguez 70 grammes de semoule de blé 200 grammes de légumes pour couscous	1 pomme	150 grammes de crevettes 150 grammes de riz complet 1 gousse de ail 2 cuillère à soupe de sauce soja salé 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
Samedi	1 steak haché 5% de matières grasses 4 tomates 2 courgettes 1 gousse de ail 1 oignon	250 grammes de brocolis 100 grammes de crozet au sarrasin 1 oeufs	125 grammes de skyr nature 125 grammes de myrtilles 1 cuillère à café de miel	0.5 avocat 1 mesclun de salade verte 100 grammes de maïs 100 grammes de tomates cerise 50 grammes de haricots rouges
Dimanche	200 grammes de haricots verts 1 cuisse de poulet 200 grammes de carottes cuillère à soupe de épices 1 cuillère à soupe de huile d'olives	1 burger vegan 200 grammes de patates douces 1 cuillère à soupe de huile d'olives cuillère à soupe de épices	1 banane	2 wrap au jambon 2 tomates 100 grammes de maïs mesclun de salade verte 1 cuillère à soupe de huile d'olives 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre