

L'Art d'Être Sec Premium Courses

Semaine	Pas/jour	Calories	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
1	15000	1805	49.7	22.1	351.9
2	15000	1605	49.7	22.1	301.9
3	18000	1405	49.7	22.1	251.9
4	18000	1205	49.7	22.1	201.9
5	20000	1005	49.7	22.1	151.9
6	20000	1005	49.7	22.1	151.9
7	20000	1205	49.7	22.1	201.9
8	20000	1405	49.7	22.1	251.9
9	20000	1605	49.7	22.1	301.9
10	20000	1805	49.7	22.1	351.9
11	20000	2005	49.7	22.1	401.9