

MENU N°1

PROTÉINES

- Poulet, Dinde
- Veau
- Bœuf maigre 5%
- Poisson
- Fruit de mer
- Fromage blanc 0% ou Skyr (faire x3)
- Whey (div. par 3)
- Tofu (faire x2)
- Œuf* (faire x2)
- Poisson gras*
- Charcuterie*

*Si astérisque : Ne pas ajouter de lipides

LÉGUMES

- Tous les légumes...
- Toutes les crudités...
- Brocolis
- Courgettes
- Poivrons
- Haricots verts
- Carottes
- Oignons
- Tomates
- Concombres
- ...

FÉCULENTS

- Riz
- Pâtes
- Patate / Patate douce (faire x3)
- Quinoa
- Boulgour
- Ebly
- Semoule
- Avoine
- Mueslis
- Granola*
- Pain (faire x2)
- Wrap (faire x2)
- Légumineuses

Note : Quantité pesée cru

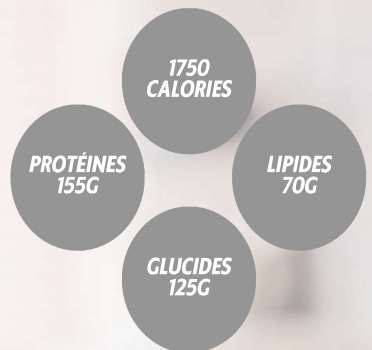
*Si astérisque : Ne pas ajouter de lipides

FRUITS

- Tous les fruits...
- Pomme, poire
- Fruits rouges
- Agrumes
- Banane
- Kiwi
- Abricot
- Prunes
- Nectarine, pêche
- Raisins
- ...

LIPIDES

- Huile d'olive
- Huile de coco
- Huile de lin, noix, noisette...
- Beurre (10g)
- Lait végétal (faire x10)
- Amandes, noix, cajou...
- Graines de tournesol, lin, chia...
- Cacahuètes
- Avocat (faire x2)
- Olives (faire x2)
- Beurre d'oléagineux ou cacahuète
- Chocolat noir 85%
- Fromages
- Crèmes



EXEMPLES

PETIT DEJ (Matin)

100g

Facultatif

20g de féculents ou 100g de fruits

20g "solide"



- 4 œufs en omelette
- 100g de fruits

OU



- 150g de FB 0%
- 15g de whey
- 100g de fruit
- 15g d'amandes

DÉJEUNER (Midi)

150g

Au moins 350g

50g de féculents ou 200g de fruits

2 càs d'huile
ou 40g "solide"



- 150g d'escalope
- 350g de légumes
- 50g de riz
- 2 càs d'huile d'olive

DÎNER (Soir)

150g

Au moins 350g

50g de féculents ou 200g de fruits

2 càs d'huile
ou 40g "solide"



- 150g de saumon
- 350g de haricots
- 150g de patate

COLLATION (Quand tu veux)

100g

Facultatif

20g de féculents ou 100g de fruits

20g "solide"



- 40g de whey
- 1 banane
- 10g de cajou
- 10g de chocolat 85%

Les portions sont valables pour le poids des aliments pesés crus.
Respecte les portions à plus ou moins 10g près.