



Vous avez choisi un régime de 1600 calories , au date du 2023-05-07.

Le plan de votre régime est comme suit :

	<p>Petit déjeuner :</p> <p>3/4 tasse de flocons de son, 1 banane, 1 tasse de lait sans gras dans un bol</p>
	<p>Déjeuner :</p> <p>1 mini pita de blé entier, 3 onces de poitrine de dinde, 1/2 poivron rôti, 1 cuillère à café de mayonnaise, moutarde, laitue, 1 bâtonnet de mozzarella, 2 kiwis</p>
	<p>Diner :</p> <p>4 onces de plie ou de sole grillées, 2 tranches de tomates italiennes saupoudrées de 2 cuillères à soupe de parmesan râpé, 1 tasse de couscous cuit, tasse de brocoli cuit à la vapeur, une glace en portion individuelle en dessert</p>
	<p>Gouter :</p> <p>Demi pomme</p>

Merci d'avoir choisi Sport Trace.