

# Planning Hebdomadaire : Sport + Alimentation

## LUNDI

Matin : 1 fruit + eau

Midi (RU) : Poulet grillé ou steak, riz ou lentilles, légumes, eau

Soir (RU) : Omelette ou poisson, salade verte, yaourt nature

Sport : HIIT Full Body (30-35 min)

## MARDI

Matin : Thé/café sans sucre + fruit

Midi (RU) : Poulet ou oeufs, couscous/pâtes nature, légumes

Soir (RU) : Légumes + protéine légère

Sport : Haut du corps + corde à sauter (40 min)

## MERCREDI (repos actif)

Matin : Café/thé + fruit

Midi (RU) : Steak ou dinde grillée, lentilles/pdt vapeur, salade

Soir (RU) : Soupe ou légumes + oeuf

Sport : Marche rapide ou étirement 30 min

## JEUDI

Matin : Fruit + eau

Midi (RU) : Poisson grillé, riz + carottes râpées

Soir (RU) : Salade + thon ou poulet

Sport : HIIT Bas du corps (35 min)

## VENDREDI

Matin : Fruit ou yaourt

Midi (RU) : Dinde ou boeuf grillé, semoule, haricots verts

Soir (RU) : Ratatouille + oeuf

Sport : Abdos + corde (35 min)

## SAMEDI

## **Planning Hebdomadaire : Sport + Alimentation**

Matin : Thé/café + fruit

Midi : Poulet + riz + légumes

Soir : Léger (salade + oeuf)

Sport : Léger (corde + gainage 15-20 min)

### **DIMANCHE**

Matin : Fruit + thé

Midi : Libre mais modéré (pas de friture ni dessert sucré)

Soir : Soupe + oeuf ou yaourt nature

Sport : Repos

### **Rappels Importants :**

- Pas de nouilles instantanées la nuit
- 1.5 à 2L d'eau par jour
- Pas de pain + féculents + dessert au même repas