1kg = 2.205lbs

08-11-2016 : 158.8lbs (No Complex Carbs)

7h : 400 ml d’eau

7h30 : gruaud + Noix

9h20 : 400ml d’eau

10h15 : Milk shake (1 banane, blanc d’œuf, beurre de peanut, lait d’amandes)

11h15-13h15 Gym 2 x 450ml d’eau (900ml)

14h45 sandwich au thon, demi-casse de framboises, 1 pamplemousse, amandes + 450ml d’eau

15h30-17h Sieste

19h Poulet + Légumes

19-22h 2 x 450ml (900ml)

Total : 3050ml

09-11-2016 : 157.4 (No Complex Carbs)

7h : Milkshake (IDEM)

10h : Framboises+Amandes+Barre de noix

450ml d’eau

12h : Canne de thon + Compote + Barre de Quinoa

450ml d’eau

17h : Souper 2 Cuisses de poulet, brocolis et légumes avec 1 tranche de fromage et 1 tranche de bacon

18h45-19h45 : Bain + 250 ml d’eau à la sortie

21h30 : Souper 2 Cuisses de poulet, brocolis et légumes avec 1 tranche de fromage et 1 tranche de bacon

Total : 1150ml

10-11-2016 : 156.6 (No Carbs)

7h15 : Reveil

7h55 : 450ml d’eau

8h10 : Milkshake : Blanc d’œuf, Beuerre de peanut, Lait d’amandes

9h 450ml d’eau

10h 450ml d’eau+ Amandes

11h 450ml d’eau

12h Thon

14h 450ml d’eau

16h30 450ml d’eau

17h 450ml d’eau

18h 450ml d’eau

18h-18h45 bain chaud

18h50 450ml d’eau

19h20 steak haché aux noix 450ml d’eau

22h 200ml d’eau

Total : 4700 ml d’eau

11-11-2016 : Zéro Carbs et Eau Distillée (155.4 lbs)

7h Reveil

7h30 450ml d’eau

Durant la journée : 2 x thon + 1 avocat +noix

17h20 153.8lbs (oublié de rentrer le poids cette fois la)

12-11-2016

5h30 Réveil