



# Programme Nutritive

Catégories de programmes :   Perte de poids ☒   Vie équilibré ☐   Gain de masse ☐

Protéines: 60 g – 75 g

Calories: 850 c – 1000 c

Repas	Description	P	C
Jour 1	Petit-déjeuner: Bol de fromage blanc avec des tranches de pêche - 15g protéines, 200 calories  Déjeuner: Salade de crevettes avec avocat et légumes verts - 25g protéines, 350 calories  Dîner: Truite grillée avec courgettes et poivrons - 30g protéines, 400 calories	70 g	950 c
Jour 2	Petit-déjeuner: Smoothie aux épinards, baies et protéine en poudre - 20g protéines, 250 calories  Déjeuner: Soupe de lentilles avec une tranche de pain complet - 15g protéines, 300 calories  Dîner: Poulet grillé avec une petite portion de quinoa et légumes vapeur - 35g protéines, 350 calories	70 g	900 c
Jour 3	Petit-déjeuner: Omelette aux blancs d'œufs et tomates cerises - 20g protéines, 200 calories  Déjeuner: Wrap de dinde avec laitue, tomate et moutarde - 25g protéines, 300 calories  Dîner: Filet de morue au four avec haricots verts et une petite pomme de terre - 30g protéines, 350 calories	75 g	850 c
Jour 4	Petit-déjeuner: Porridge d'avoine aux myrtilles et graines de chia - 10g protéines, 250 calories  Déjeuner: Salade de poulet grillé (100g) avec légumes mélangés - 25g protéines, 300 calories  Dîner: Saumon au four avec asperges et tomates cerises - 35g protéines, 400 calories	70 g	950 c
Jour 5	Petit-déjeuner: Yaourt grec nature avec des fraises tranchées - 15g protéines, 200 calories  Déjeuner: Bol de quinoa avec pois chiches grillés et légumes colorés - 20g protéines, 350 calories  Dîner: Blanc de poulet grillé avec brocoli et carottes vapeur - 30g protéines, 350 calories	65 g	900 c
Jour 6	Petit-déjeuner: Omelette végétarienne avec épinards et champignons - 20g protéines, 250 calories  Déjeuner: Salade niçoise avec thon, œufs durs et légumes verts - 30g protéines, 350 calories  Dîner: Tofu sauté avec une variété de légumes et une petite portion de riz - 20g protéines, 400 calories	70 g	1000 c
Jour 7	Petit-déjeuner: Bol de muesli avec lait d'amande et fruits - 10g protéines, 200 calories  Déjeuner: Salade de lentilles avec épinards et tomates - 15g protéines, 300 calories  Dîner: Filet de bar grillé avec une salade de roquette et fenouil - 35g protéines, 400 calories	60 g	900 c