



Programme Nutritive

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

Protéines: 105 g – 125 g

Calories: 1500 c – 1850 c

Repas	Description	P	C
Jour 1	Petit-déjeuner: Porridge d'avoine aux noix et miel - 25g protéines, 450 calories Déjeuner: Salade de lentilles avec poulet grillé et légumes - 40g protéines, 650 calories Dîner: Filet de truite avec pommes de terre et épinards - 50g protéines, 750 calories	115 g	1850 c
Jour 2	Petit-déjeuner: Smoothie protéiné aux fruits et yaourt grec - 30g protéines, 400 calories Déjeuner: Sandwich au thon sur pain complet avec salade - 35g protéines, 500 calories Dîner: Poulet aux herbes avec quinoa et légumes variés - 60g protéines, 700 calories	125 g	1600 c
Jour 3	Petit-déjeuner: Omelette aux champignons et fromage - 30g protéines, 400 calories Déjeuner: Sushi bowl au saumon et avocat - 40g protéines, 600 calories Dîner: Boeuf bourguignon avec légumes racines - 55g protéines, 750 calories	125 g	1750 c
Jour 4	Petit-déjeuner: Pancakes protéinés aux myrtilles - 25g protéines, 350 calories Déjeuner: Salade méditerranéenne avec pois chiches et feta - 30g protéines, 500 calories Dîner: Porc grillé avec patates douces et haricots verts - 60g protéines, 800 calories	115 g	1650 c
Jour 5	Petit-déjeuner: Granola maison avec yaourt et fruits - 20g protéines, 400 calories Déjeuner: Wrap de poulet épicé avec légumes et hummus - 45g protéines, 600 calories Dîner: Lasagnes aux légumes et ricotta - 40g protéines, 700 calories	105 g	1700 c
Jour 6	Petit-déjeuner: Brouillade de tofu avec tomates et épinards - 20g protéines, 350 calories Déjeuner: Bowl de riz aux crevettes et légumes - 40g protéines, 500 calories Dîner: Agneau rôti avec couscous et légumes grillés - 55g protéines, 750 calories	115 g	1600 c
Jour 7	Petit-déjeuner: Crêpes de sarrasin avec fromage blanc et fruits - 25g protéines, 400 calories Déjeuner: Salade de quinoa aux légumes grillés et tofu - 35g protéines, 450 calories Dîner: Morue au four avec pommes de terre et brocoli - 50g protéines, 650 calories	110 g	1500 c