



# Programme Nutritive

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

Protéines: 55 g – 85 g

Calories: 1150 c – 1400 c

Repas	Description	P	C
Jour 1	Petit-déjeuner: Omelette aux épinards et feta (20g de protéines, 300 calories)  Déjeuner: Salade de poulet grillé avec légumes variés (30g de protéines, 350 calories)  Dîner: Saumon grillé avec quinoa et brocolis (35g de protéines, 500 calories)	85 g	1150 c
Jour 2	Petit-déjeuner: Smoothie protéiné aux fruits et beurre de cacahuète (25g de protéines, 400 calories)  Déjeuner: Bol de burrito avec riz, haricots noirs, et légumes (20g de protéines, 450 calories)  Dîner: Poulet Tikka Masala avec riz (30g de protéines, 550 calories)	75 g	1400 c
Jour 3	Petit-déjeuner: Yaourt grec avec granola et baies (18g de protéines, 300 calories)  Déjeuner: Wrap de thon avec laitue et tomate (25g de protéines, 350 calories)  Dîner: Steak de bœuf avec pommes de terre douces et asperges (40g de protéines, 600 calories)	83 g	1250 c
Jour 4	Petit-déjeuner: Pancakes protéinés avec sirop d'érable (20g de protéines, 350 calories)  Déjeuner: Salade de quinoa avec pois chiches, concombre et tomate (15g de protéines, 400 calories)  Dîner: Poulet rôti avec légumes racines (35g de protéines, 500 calories)	70 g	1250 c
Jour 5	Petit-déjeuner: Oeufs brouillés avec avocat et tomate (22g de protéines, 350 calories)  Déjeuner: Sandwich au poulet avec salade (30g de protéines, 400 calories)  Dîner: Filet de truite avec riz sauvage et haricots verts (33g de protéines, 450 calories)	85 g	1200 c
Jour 6	Petit-déjeuner: Bol d'açaï avec des noix et des graines (15g de protéines, 350 calories)  Déjeuner: Soupe de lentilles (18g de protéines, 300 calories)  Dîner: Pâtes aux crevettes et épinards (25g de protéines, 500 calories)	58 g	1150 c
Jour 7	Petit-déjeuner: Muesli avec lait et fruits frais (16g de protéines, 350 calories)  Déjeuner: Bowl de tofu avec légumes sautés et riz brun (20g de protéines, 400 calories)  Dîner: Rôti de porc avec pommes de terre et carottes (38g de protéines, 550 calories)	74 g	1300 c