

3000 kcal Prise de masse

Macros approximatifs :

- Protéines : 220 g
- Glucides : 420 g
- Lipides : 90 g

Meal 1 – Petit-déjeuner

- 4 œufs
- 3 tranches pain complet
- 1 banane
- 1 c.à.s beurre de cacahuète

Snack 1

- 40 g amandes
- 150 g cottage cheese
- 1 pomme

Meal 2 – Déjeuner / pré-training

- 200 g poulet grillé
- 200 g riz cuit
- 150 g légumes
- 1 c.à.s huile d'olive

Snack 2 – Pré/Post-training

- 1 scoop whey
- 100 g flocons d'avoine
- 1 banane

Meal 3 – Post-entraînement / Dîner

- 150 g escalope de poulet ou poisson blanc
- 300 g pommes de terre vapeur
- Légumes
- 10 g huile d'olive