

2300 kcal maintenance

Macros approximatifs :

- Protéines : 175-185 g
- Glucides : 220-230 g
- Lipides : 60-65 g

Meal 1 – Petit-déjeuner

- 3 œufs
- 2 tranches pain complet
- 1 pomme
- 1 c.à.s beurre de cacahuète

Snack 1

- 30g amandes
- 100g cottage cheese

Meal 2 – Déjeuner / pré-training

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

Snack 2 – Post-training

- 1 scoop whey
- 1 banane

Meal 3

Salade César

- 100g cottage cheese
- 1 œuf entier
- 10g noix
- 100g escalope poulet grillée
- Salade verte + tomate + concombre
- 1 tranche pain complet
- 1 c.à.s huile d'olive ou vinaigrette légère