

1800 kcal – Perte de graisse

Macros approximatifs :

- Protéines ≈ 195 g
- Glucides ≈ 140 g
- Lipides ≈ 65 g

Option 1

Petit-déjeuner

- 3 blancs d'œufs (~100 g) + 1 œuf entier (~50 g)
- 50 g flocons d'avoine
- 150 g yaourt grec nature
- 1 pomme (~150 g)

Snack matin (Post-Workout)

- 1 scoop whey isolate (30 g poudre)
- 1 banane (~120 g)

Déjeuner

- 150 g poulet grillé
- 100 g riz basmati (poids cuit)
- 150 g loubia khadra cuite
- 100 g salade mix
- 1 c.s. huile d'olive (~10 g)

Snack après-midi

- 1 boîte thon naturel (~120 g égoutté)

Dîner

- 150 g poisson blanc grillé
- 100 g patate douce
- 150 g légumes vapeur
- 1 c.s. huile d'olive (~10 g)

Option 2

Petit-déjeuner

- Omelette (2 œufs ~100 g + 2 blancs ~70 g)
- 2 tranches pain complet (~60 g)
- 1 fruit (~150 g)

Snack matin (Post-Workout)

- 1 scoop whey isolate (30 g poudre)
- 2 galettes de riz (~20 g)

Déjeuner

- 150 g poisson blanc grillé
- 100 g pommes de terre vapeur
- 150 g loubia khadra cuite
- 100 g salade mix
- 1 c.s. huile d'olive (~10 g)

Snack après-midi

- 200 g cottage cheese

Dîner

- Omelette (2 blancs + 1 œuf ~120 g)
- 100 g escalope poulet
- 100 g riz basmati (poids cuit)
- 150 g légumes vapeur
- 1 c.s. huile d'olive (~10 g)