

CHALLENGE 5 JOURS SANS SUCRE

PROGRAMME DE NUTRITION

	PETIT DÉJEUNER	SNACK	DÉJEUNER	SNACK	DÎNER	TOTAL
LUNDI	60 G DE MUESLI PROTÉINÉ MYRTILLES NOIX TIGRÉE + 100ML DE LAIT + 1 FRUIT (POMME PAR EX) KCAL: 339 G: 38G L: 9G P: 20G	SMOOTHIE AVOINE ET NOISETTE KCAL: 478 G: 61G L: 38G P: 8G	TABOULÉ À L'ORIENTALE KCAL: 419 G: 44G L: 21G P: 10G	BARRE PROTÉINÉE COOKIE KCAL: 182 G: 9G L: 5G P: 20G	2 CRÊPES SALÉES KCAL: 550 G: 54G L: 20G P: 36G	KCAL: 1968 G: 206G L: 93G P: 94G
MARDI	CRÊPES DE LA VEILLE MAIS VERSION SUCRÉE (2 CRÊPES) KCAL: 440 G: 66G L: 8G P: 26G	BARRE PALÉO (NOIX DE COCO PAR EX.) KCAL: 191 G: 15G L: 12G P: 3G	ONE POT PASTA (DOUBLER LES PORTIONS DE LA RECETTE) KCAL: 590 G: 72G L: 22G P: 23G	GLACE PROTÉINÉE CHOCOLAT + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS KCAL: 294 G: 42G L: 4G P: 19G	TABOULÉ À L'ORIENTALE KCAL: 419 G: 44G L: 21G P: 10G	KCAL: 1934 G: 239G L: 67G P: 81G
MERCREDI	BIRCHER MUESLI KCAL: 405 G: 40G L: 14G P: 28G	SHAKE DE PROTÉINE WHEY VANILLE + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS KCAL: 363 G: 42G L: 6G P: 31G	SALADE DE CHOU FLEUR ASIATIQUE + 1 BARRE PALÉO COCO KCAL: 484 G: 33G L: 30G P: 23G	BARRE PROTÉINÉE (MANGUE PAR EX.) + 1 FRUIT (POMME PAR EX.) KCAL: 244 G: 25G L: 4G P: 20G	ONE POT PASTA (DE LA VEILLE) KCAL: 590 G: 72G L: 22G P: 23G	KCAL: 2086 G: 212G L: 76G P: 125G
JEUDI	60 G DE MUESLI PROTÉINÉ DATTES-NOIX + 100 ML DE LAIT + 1 FRUIT (PAR EX. POMME) KCAL: 383 G: 33G L: 18G P: 19G	BARRE ÉNERGÉTIQUE (CERISE-POMME PAR EX.) KCAL: 140 G: 20G L: 5G P: 3G	CHILI CON CARNE KCAL: 734 G: 66G L: 31G P: 40G	LASSI MANGUE PROTÉINÉ KCAL: 392 G: 44G L: 6G P: 39G	SALADE DE CHOU FLEUR ASIATIQUE (DE LA VEILLE) KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G	KCAL: 1942 G: 181G L: 78G P: 112G
VENDREDI	PANCAKES PROTÉINÉS + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS (DE LA VEILLE) KCAL: 425 G: 55G L: 5G P: 33G	SHAKE DE PROTÉINE WHEY (VANILLE PAR EX.) + 100 ML DE LAIT + 1 FRUIT (BANANE PAR EX) KCAL: 317 G: 39G L: 6G P: 30G	SALADE DE CHOU FLEUR ASIATIQUE (DE LA VEILLE) KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G	BARRE PALÉO (PASSION PAR EX.) + 1 FRUIT (POMME PAR EX.) KCAL: 229 G: 36G L: 5G P: 3G	CHILI CON CARNE (DE LA VEILLE) KCAL: 734 G: 66G L: 31G P: 40G	KCAL: 1998 G: 214G L: 65G P: 117G