

Programme alimentaire perte de poids

	PETIT DÉJEUNER	ENCAS	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER	TOT.
LUNDI	Porridge protéiné au quinoa	1 Banane avec une c.à.s. de beurre de cacahuète	Salade de riz rapide (quantité suffisante pour 2 repas)	Shake crémeux fruits des bois	Lasagnes végétariennes (quantité suffisante pour 2 repas)	
Glucides	39 g	30 g	46 g	37 g	36 g	188 g
Protéines	24 g	12 g	5 g	32 g	24 g	97 g
Lipides	6 g	17 g	15 g	5 g	15 g	58 g
Calories	312	193	342	336	410	1593
MARDI	Pudding au chia protéiné (quantité suffisante pour 2 repas)	Barre Protéinée Cookie Cough	Lasagnes végétariennes (de la veille)	Dattes au beurre de cacahuète	Spaghettis de courgettes à la bolognaise de lentilles (à préparer pour 2 personnes)	
Glucides	10 g	11 g	36 g	37 g	36 g	130 g
Protéines	15 g	20 g	24 g	4 g	21 g	84 g
Lipides	13 g	5,3 g	15 g	5 g	8 g	41 g
Calories	227	193	410	193	335	1358
MERCREDI	Pudding au chia protéiné (de la veille)	Barre Paléo Noix de Coco	Spaghettis de courgettes à la bolognaise de lentilles (de la veille)	Shake protéiné à la vanille (mélangé avec de l'eau)	Salade de nouilles transparentes au tofu fumé (à préparer pour 2 personnes)	
Glucides	10 g	15 g	36 g	1,5 g	58 g	119 g
Protéines	15 g	2,7 g	21 g	24 g	18 g	78 g
Lipides	13 g	12 g	8 g	1,3 g	18 g	51 g
Calories	227	191	335	113	491	1357
JEUDI	Muesli bowl vegan au chocolat	2 Barres muesli protéinées (l'encas le plus sain de la semaine)	Salade de riz rapide	Shake protéiné au caramel fondant	Salade de nouilles transparentes au tofu fumé (de la veille)	
Glucides	34 g	28 g	46 g	27 g	58 g	193 g
Protéines	27 g	22 g	5 g	26 g	18 g	98 g
Lipides	20 g	10 g	15 g	2 g	18 g	65 g
Calories	461	304	342	242	491	1840
VENDREDI	Overnight Oats (à préparer pour 2 personnes)	2 Barres muesli protéinées	Taboulé à l'orientale	1 petite pomme	Soupe de betterave (quantité pour 2 repas)	
Glucides	60	28	44	14,4	51	183
Protéines	22	22	10	0,3	9	63
Lipides	10	10	21	0,1	10	51
Calories	441	304	419	54	350	1568
SAMEDI	Gaufres vegan à la banane	Shake protéiné crémeux choco-caramel	Soupe de betterave (de la veille)	2 Barres muesli protéinées	Salade de pommes de terre (quantité pour 2 repas)	
Glucides	46 g	14 g	51 g	28 g	37 g	176 g
Protéines	28 g	26 g	9 g	22 g	11 g	96 g
Lipides	7 g	6 g	10 g	10 g	26 g	59 g
Calories	371	224	350	304	444	1693
DIMANCHE	Gaufres protéinées au chocolat	Dattes au beurre de cacahuète	Salade de pommes de terre (de la veille)	2 Barres muesli protéinées	Wrap au thon	
Glucides	36 g	37 g	37 g	28 g	43 g	181 g
Protéines	12 g	4 g	11 g	22 g	32 g	81 g
Lipides	4 g	5 g	26 g	10 g	7 g	52 g
Calories	256	193	444	304	376	1573