

PROGRAMME ALIMENTAIRE PAUVRE EN GLUCIDES

	PETIT-DÉJEUNER	SNACK	DÉJEUNER	SNACK	DÎNER	TOTAL
LUNDI	PUDDING AU CHIA PROTÉINÉ	SHAPE SHAKE À LA VANILLE avec 300 ml de lait demi-écrémé	SALADE DE POIS CHICHE (double ration)	PROTEIN BAR COOKIE DOUGH	TARTINES À LA TOMATE ET FÊTA	Cals 1645 Glucides : 87 g Protéines : 118 g Lipides : 79 g
MARDI	MUESLI PROTÉINÉ DATTES-3 NOIX avec 100 g de framboises	PROTEIN BAR Y AOURT FRAISE	SALADE DE POIS CHICHE (de la veille)	SMOOTHIE MANGUE ET PÊCHE	3 TRANCHES DE PAIN PROTÉINE AU JAMBON ET À LA TOMATE	Cals 1641 Glucides : 97 g Protéines : 109 g Lipides : 83 g
MERCREDI	TOFU BROUILLÉ AVEC 3 TRANCHES DE PAIN PROTÉINÉ	UN SACHET DE PROTEIN BALLS CACAHUËTE-CACAO	RIZ AU LAIT avec 100 g de cerises en bocal	SHAPE SHAKE À LA VANILLE avec 300 ml de lait demi-écrémé	POËLÉE DE LÉGUMES À L'ASIATIQUE (double ration)	Cals 1482 Glucides : 114 g Protéines : 121 g Lipides : 60 g
JEUDI	MUESLI PROTÉINÉ MYRTILLES-NOIS TIGRÉE avec 100 g de framboises	SMOOTHIE À LA BANANE	POËLÉE DE LÉGUMES À L'ASIATIQUE (de la veille)	PROTEIN BAR SMOOTHIE MANGUE	BUDDHA BOWL (double ration)	Cals 1671 Glucides : 122 g Protéines : 113 g Lipides : 70 g
VENDREDI	3 TRANCHES DE PAIN PROTÉINÉ VÉGAN avec confiture de fraise	PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE	BUDDHA BOWL (de la veille)	PUDDING PROTÉINÉ À LA VANILLE	PÂTES PROTÉINÉES	Cals 1477 Glucides : 74 g Protéines : 99 g Lipides : 83 g
SAMEDI	TOFU BROUILLÉ avec 3 tranches de pain protéiné	SHAPE SHAKE À LA VANILLE avec 300 ml de lait demi-écrémé	SAUMON AU FOUR avec croûte protéinée	PUDDING PROTÉINÉ À LA VANILLE	2 GAUFRES PROTÉINÉES SALÉES	Cals 1578 Glucides : 86 g Protéines : 131 g Lipides : 84 g
DIMANCHE	2 GAUFRES PROTÉINÉES SUCRÉES avec 100 g de cerises en bocal	TARTINE À L'AVOCAT	KAISERSCHMARRN PROTÉINÉ	SMOOTHIE BANANE CHOCOLAT	ŒUFS ÉPICÉS À LA SAUCE TOMATE	Cals 1569 Glucides : 115 g Protéines : 104 g Lipides : 68 g