

Plan alimentaire hyper protéiné

PETIT DÉJEUNER

- 40g de pain complet (au levain de préférence)
- 2 oeufs brouillés ou au plat
- 40g de jambon blanc ou "jambon" de poulet
- 1 portion de fruit



DÉJEUNER

salade composée avec:

- 50g de salade verte (mâche, roquette, laitue...)
- 100g de crudités et/ou cuites (radis, tomates, artichauts, champignons, courgettes, carottes....)
- 50g (poids cru) de légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) ou quinoa
- 100g de blanc de poulet
- 20g de fêta ou autre fromage de brebis
- 10g d'huile d'olive et 10g de vinaigre pour l'assaisonnement)

1 portion de fruit



COLLATION

- 1 portion de fruit ou 1 carré de chocolat 70% de cacao minimum
- 20g d'amande



DÎNER

- 200g de légumes au choix
- 150g de pavé de saumon
- 40g (poids cru) de céréales complètes ou semi complètes de préférence (riz, quinoa, pâtes, plenta...)
- 5g d'huile d'olive pour l'assaisonnement

Retrouvez toutes nos informations et nos offres personnalisées sur:

WWW.PERSONAL-COACH-IN.FR
06.83.30.99.81
personalcoachin@gmail.com