

PLAN NUTRITIONNEL

PETIT- DÉJEUNER

Porridge ou 5 Pancakes
Thé

DÉJEUNER

CRUDITÉS et/ou LÉGUMES à volonté ou SOUPE
VIANDE - POISSON - OEUF - PROTÉINES
VÉGÉTALES : 1 portion 100g
FECULENT : 1 portion de 100/150g
Matière grasse : 2/3 cuillères à café
1 LAITAGE (fromage : 30g ou yaourt)
1 fruit

ENCAS

Fruit OU Yaourt OU Chocolat (sauf si sport avant)
8/10 amandes
Thé

DINER

CRUDITÉS et/ou LÉGUMES à volonté ou SOUPE
VIANDE - POISSON - OEUF - PROTÉINES
VÉGÉTALES : 1 portion 50g
FECULENT : 1 portion de 100/150g
Matière grasse : 2/3 cuillères à café
1 LAITAGE (fromage : 30g ou yaourt)
1 fruit