

Diète Femme

(CHALLENGE 5 SEMAINES)

Moyenne 1330kcal / P 99g / G 157g / L 31g

Repas 1

1 crêpe avec 2 oeufs entiers + 30g de **Farine de patate douce**

+ 5g d'huile d'olive (cuisson)

2 Petit Suisse 0% Yoplait
(possibilité **Sucraline**)

100g de myrtilles ou de framboises

Thé vert menthe ou café sans sucre (possibilité **Sucraline**)

2 gélules de **Multivitamines**

Kcal 347 / P 24,5g / G 31g / L 13,5g



Repas 1

Petit déjeuner express (j'ai pas le temps)

1 milkshake avec 40g
d'**Opti-vegan** (parfum au choix)
+ 300ml de lait d'amande ou de
soja
1 banane ou 1 autre fruit au choix
ou 200g de fruits rouges
2 gélules de **Multivitamines**

Kcal 330 / P 31g / G 37g / L 6,5g



Repas 2

1 Salade : 200g de concombre + 1
tomate entière
5g d'huile d'olive + si nécessaire du
vinaigre balsamique
100g de fromage Bridelight 5%
100g de pain de seigle complet
jacquet ou 60g de riz ou pâtes (poids
cru)
1 clémentine ou 1 mandarine ou
100g de fruits rouge
2 gélules de **Multivitamines**

Kcal 476 / P 34,5g / G 54,5g / L 12g



Repas 3

100g d'escalope de poulet ou de dinde
1 Purée avec : 300g de pommes de terre + 150ml de lait écrémé + 5g de beurre salé
1 yaourt 0% aux fruits (60kcal max par pot)
2g de **Supermag** + 10g de **Glycine**

Kcal 505 / P 40g / G 72g / L 6g



OU

100g de saumon frais ou de thon frais
40g de riz (poids cru)
250g de ratatouille + 1 gousse d'ail
1/2 citron
1 yaourt 0% aux fruits (60kcal max par pot)
2g de **Supermag** + 10g de **Glycine**

Kcal 522 / P 33,5g / G 53g / L 16,5g



Vous pouvez boire toutes les boissons zéro calorie, ainsi que thé et café sans sucre ou avec sucraline à volonté.

Vous pouvez utiliser épices, herbes, moutarde (sans huile), sel et poivre sans restriction.

*Astuce : prendre 1 gélule de **Caffeine Energy** 1h avant vos entraînements.*