

# Diète Homme

## (CHALLENGE 5 SEMAINES)

Moyenne 1785kcal / P 124g / 210g / 51g

### Repas 1

4 oeufs entiers + 5g d'huile d'olive  
50g de **Farine de patate douce**  
100ml de lait écrémé ou de boisson végétale  
100g de compote de pommes sans sucre  
Thé vert menthe  
2 gélules de **Virilis** + 2g de **Supermag**

**Kcal 565 / P 29g / G 59g / L 23g**



OU

# 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  
ou de lait écrémé  
1 banane avec 20g de purée  
d'amandes entières ou de noisettes

**Kcal 517 / P 37g / G 41g / L 23g**

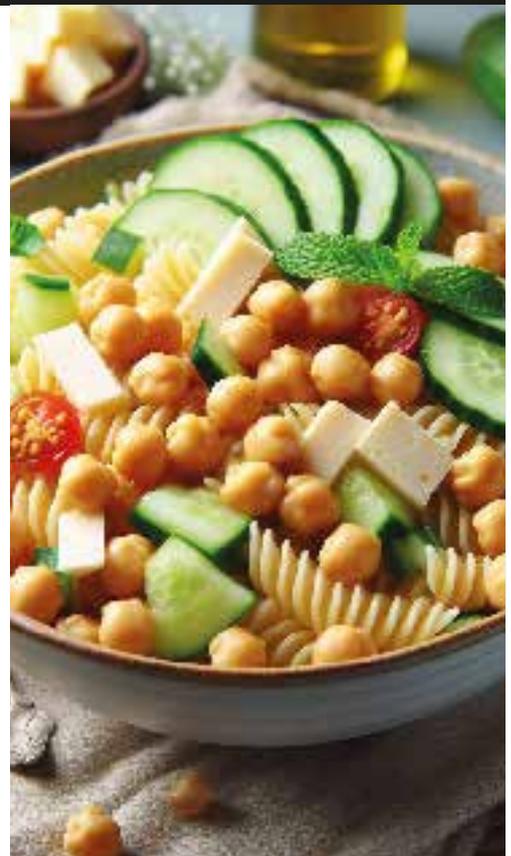


# Repas 2

1 salade de pâtes composée avec :  
200g de concombres + 1 tomate  
50g de pâtes de lentilles ou de pois  
chiche  
1 tranche de pain complet de seigle  
100g de fromage bridelight allégé  
5% mg  
5g d'huile d'olive + 10g de vinaigre  
balsamique  
2 petites clémentines ou 150g de  
framboises

**Kcal 482 / P 41,5g / G 57g / L 11g**

Collation : 1 orange ou 1 pomme

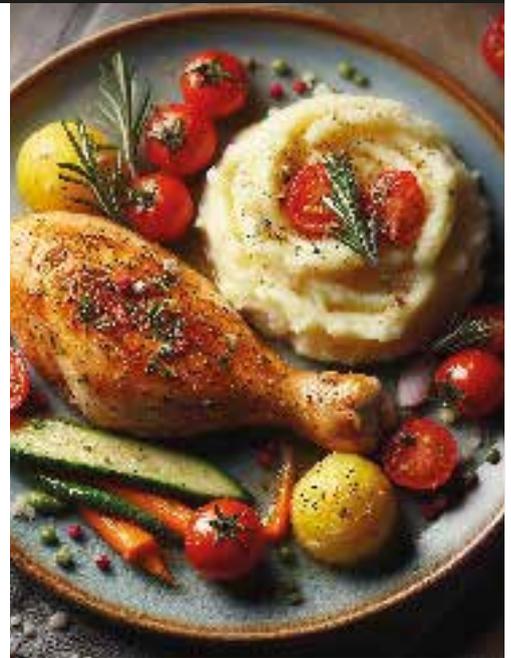


## Repas 3

170g de boeuf maigre ou de poulet  
400g de pommes de terre  
5g de beurre demi-sel  
150ml de lait écrémé  
1 yaourt 0% aux fruits (60kcal max par pot)

2 gélules de **Virilis** + 2g de  
**Supermag** + 10g de **Glycine**

**Kcal 706 / P 55g / G 91g / L 13g**

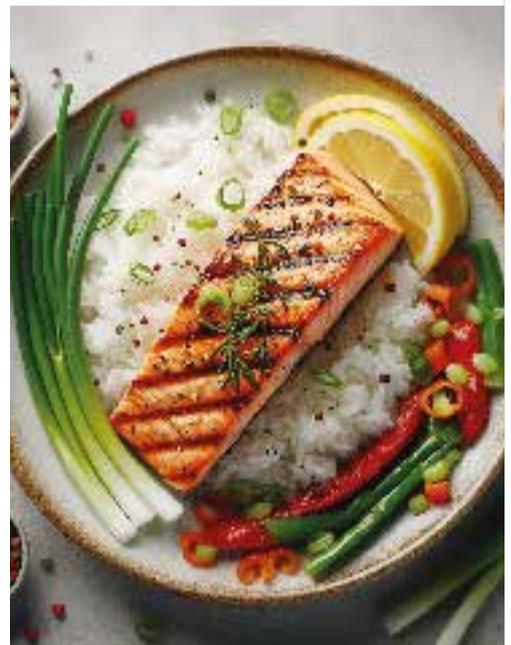


OU

160g de saumon ou de thon frais  
50g de riz basmati  
250g de ratatouille + 1 gousse d'ail  
1/2 citron  
1 yaourt 0% aux fruits (60kcal max par pot)

2 gélules de **Virilis** + 2g de  
**Supermag** + 10g de **Glycine**

**Kcal 650 / P 47g / G 62g / L 20g**



*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.*