

Diète Femme - végétarien (CHALLENGE 5 SEMAINES)

Moyenne 1350kcal / P 88g / G 168g / L 35g

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



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
1 banane ou 1 autre fruit au choix
ou 200g de fruits rouges
2 gélules de **Multivitamines**

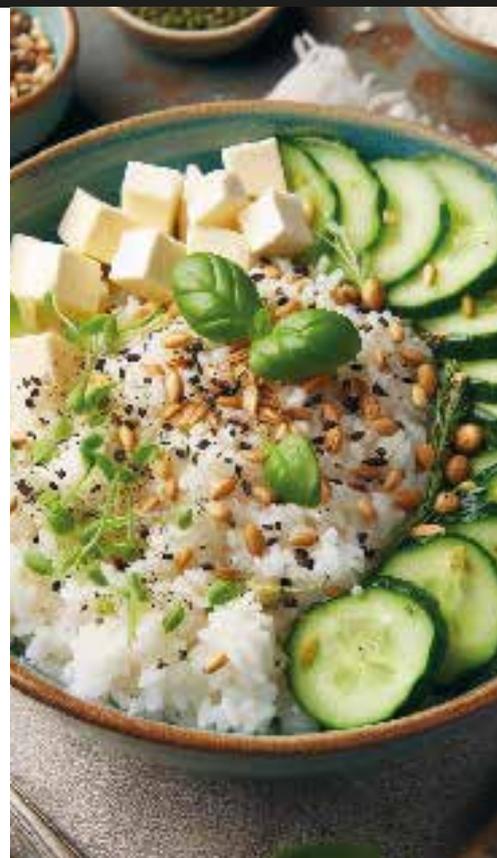
Kcal 330 / P 31g / G 37g / L 6,5g



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

80g de pâtes aux lentilles ou pois chiche

250g de ratatouille + 1 gousse d'ail

1 yaourt 0% aux fruits (60kcal max par pot)

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

Kcal 514 / P 29g / G 70g / L 11g



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.*