

Diète Homme - végétarien (CHALLENGE 5 SEMAINES)

Moyenne 1800kcal / P 116g / G 240g / L 44g

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

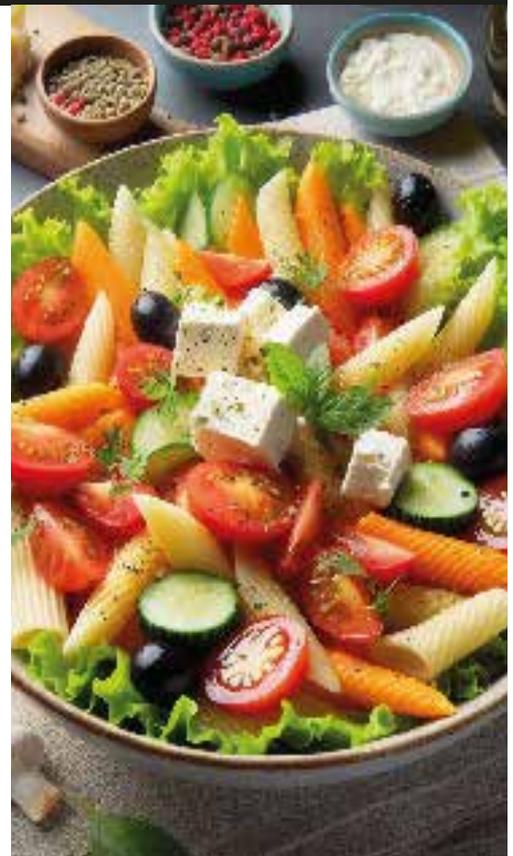


Repas 2

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

120g 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 660 / P 40g / G 95g / L 11,5g



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.*