

HOMME de 75 kg / avec 3 heures de sport par semaine Perte de poids

		<b>Jour d'entraînement</b>	<b>Jour de repos</b>
<b>7h</b>	Café / thé/ ...	1	1
	Tranches pain complet	2	1
	Pamplemousse	½	½
	oeufs	3	3
<b>10h</b>			
	Tranches jambon / dinde	2	2
	Noix / noisette / ...	20gr	20gr
	Pomme verte	1	/
<b>13h</b>			
	Viande / poisson	150gr	150gr
	riz	80gr	60gr
	légumes	½ assiette	½ assiette
	Huile olive / colza / ...	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
<b>16h</b>			
	Tranches jambon / dinde	2	2
	Pomme verte	1	/
	Noix / noisette / ...	20gr	20gr
<b>19h</b>			
	Viande / poisson	150gr	150gr
	riz	60gr	40gr
	légumes	½ assiette	½ assiette
	Huile olive / colza / ...	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
<b>22h</b>			
	Fromage blanc 0%	150gr	150gr