

DIETE PRISE DE MASSE

		Protéines	Glucides	Lipides	
Poids au 13/03/16	65 kg	130 gr	350 gr	65 gr	
DEJ	2500 cal	520 cal	1395 cal	585 cal	
DEJ + prise de masse	2700 cal	520 cal	1595 cal	585 cal	
PETIT DEJEUNER					ALTERNATIVE PETIT-DEJEUNER
Aliments	Calories	Protéines	Glucides	Lipides	
150 gr de Muesli	620	15	106	13	150 gr de Flocons d'avoine
200 gr de FB 0%	92	15	8	0	200 gr de Yaourt Grec 0% / 50gr de fromage allégé
1 Jus de Pamplemousse	66	1	15	0	
Total	778	31	129	13	
COLLATION MATIN					ALTERNATIVE COLLATION
Aliments	Calories	Protéines	Glucides	Lipides	
25 gr de Whey	98	20	2	2	3 Tr de blanc de poulet
30 gr de Flocons d'avoine	54	2	10	1	5 Tr de pain complet/aux céréales
20 gr d'amandes/noix	115	4	0	10	
Total	267	26	12	13	
DEJEUNER					ALTERNATIVE DEJEUNER
Aliments	Calories	Protéines	Glucides	Lipides	
200 gr de Légumes	50	2	6	1	Légumes : Tomates, Haricots vert, Carottes, poêle
100 gr de Viande	100	20	0	2	Viande ou thon/maquereaux
100 gr de Féculents	358	13	72	2	Féculents : Riz, Pâtes, Lentilles, Quinoa, Sarassin,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	0	0	0	20	patate douce ou Pain complet/ aux céréales
50 gr de fromage allégée	94	11	0	6	
1 Fruit	55	1	12	0	
Total	657	47	90	31	
COLLATION APRES MIDI					ALTERNATIVE COLLATION
Aliments	Calories	Protéines	Glucides	Lipides	
25 gr de Whey	98	20	2	2	3 Tr de blanc de poulet
30 gr de Flocons d'avoine	54	2	10	1	5 Tr de pain complet/aux céréales
20 gr d'amandes/noix	115	4	0	10	
1 Fruit	55	1	12	0	
Total	322	27	24	13	

REPAS DU SOIR					ALTERNATIVE REPAS DU SOIR
Aliments	Calories	Protéines	Glucides	Lipides	
200 gr de Légumes	50	2	6	1	
100 gr de Viande	100	20	0	2	
100 gr de féculents	358	13	72	2	
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	0	0	0	20	
1 Fruit	55	1	12	0	
1 tasse thé vert + 4 carrés chocolat noir 75%	200	4	13	17	
Total	763	40	103	42	
TOTAL JOURNEE					
	Calories	Protéines	Glucides	Lipides	
	2787	171	358	112	

Légumes : Tomates, Haricots vert, Carottes, poêle
 Viande ou thon/maquereaux
 Féculents : Riz, Pâtes, Lentilles, Quinoa, Sarassin,
 patate douce ou Pain complet/ aux céréales

