

Plan alimentaire



Petit déjeuner

BOISSON CHAUDE thé, café...

PRODUIT CÉRÉALIER

Pain et / ou céréales

1 PRODUIT LAITIER

Lait / Yaourt / fromage /
Fromage Blanc

1 FRUIT Frais / Cuit / pressé

MATIÈRE GRASSE

Beurre cru

PRODUIT SUCRÉ

Miel / confiture / cacao



Déjeuner

1 PART DE PROTÉINES

Viande rouge en plat en sauce

FÉCULENTS

LÉGUMES Crus et/ou cuits

1 PRODUIT LAITIER

Fromage / Yaourt / fromage B

1 FRUIT

Frais / Cuit

OU

Le produit plaisir sucré

+ Pain



Dîner

1 PART DE PROTÉINES

Viande blanche, poisson, œuf

FÉCULENTS – que le midi
(selon l'intensité de l'effort)

LÉGUMES Crus et/ou cuits

1 PRODUIT LAITIER

Yaourt ou fromage Blanc

+ pain



ENTRAÎNEMENT