

# CHALLENGE 5 JOURS SANS SUCRE

## PROGRAMME DE NUTRITION

	PETIT DÉJEUNER	SNACK	DÉJEUNER	SNACK	DÎNER	TOTAL
LUNDI	<b>60 G DE MUESLI PROTÉINÉ MYRTILLES NOIX TIGRÉE</b> + 100ML DE LAIT + 1 FRUIT (POMME PAR EX) KCAL: 339 G: 38G L: 9G P: 20G	<b>SMOOTHIE AVOINE ET NOISETTE</b> KCAL: 478 G: 61G L: 8G P: 38G	<b>TABOULÉ À L'ORIENTALE</b> KCAL: 419 G: 44G L: 21G P: 10G	<b>BARRE PROTÉINÉE COOKIE</b> KCAL: 182 G: 9G L: 5G P: 20G	<b>2 CRÊPES SALÉES</b> KCAL: 550 G: 54G L: 20G P: 36G	<b>KCAL: 1968</b> <b>G: 206G</b> <b>L: 93G</b> <b>P: 94G</b>
MARDI	<b>CRÊPES DE LA VEILLE MAIS VERSION SUCRÉE (2 CRÊPES)</b> KCAL: 440 G: 66G L: 8G P: 26G	<b>BARRE PALÉO (NOIX DE COCO PAR EX.)</b> KCAL: 191 G: 15G L: 12G P: 3G	<b>ONE POT PASTA (DOUBLER LES PORTIONS DE LA RECETTE)</b> KCAL: 590 G: 72G L: 22G P: 23G	<b>GLACE PROTÉINÉE CHOCOLAT</b> + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS KCAL: 294 G: 42G L: 4G P: 19G	<b>TABOULÉ À L'ORIENTALE</b> KCAL: 419 G: 44G L: 21G P: 10G	<b>KCAL: 1934</b> <b>G: 239G</b> <b>L: 67G</b> <b>P: 81G</b>
MERCREDI	<b>BIRCHER MUESLI</b> KCAL: 405 G: 40G L: 14G P: 28G	<b>SHAKE DE PROTÉINE WHEY VANILLE</b> + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS KCAL: 363 G: 42G L: 6G P: 31G	<b>SALADE DE CHOU FLEUR ASIATIQUE</b> + 1 BARRE PALÉO COCO KCAL: 484 G: 33G L: 30G P: 23G	<b>BARRE PROTÉINÉE (MANGUE PAR EX.)</b> + 1 FRUIT (POMME PAR EX.) KCAL: 244 G: 25G L: 4G P: 20G	<b>ONE POT PASTA (DE LA VEILLE)</b> KCAL: 590 G: 72G L: 22G P: 23G	<b>KCAL: 2086</b> <b>G: 212G</b> <b>L: 76G</b> <b>P: 125G</b>
JEUDI	<b>60 G DE MUESLI PROTÉINÉ DATTES-NOIX</b> + 100 ML DE LAIT + 1 FRUIT (PAR EX. POMME) KCAL: 383 G: 33G L: 18G P: 19G	<b>BARRE ÉNERGÉTIQUE (CERISE-POMME PAR EX.)</b> KCAL: 140 G: 20G L: 5G P: 3G	<b>CHILI CON CARNE</b> KCAL: 734 G: 66G L: 31G P: 40G	<b>LASSI MANGUE PROTÉINÉ</b> KCAL: 392 G: 44G L: 6G P: 39G	<b>SALADE DE CHOU FLEUR ASIATIQUE (DE LA VEILLE)</b> KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G	<b>KCAL: 1942</b> <b>G: 181G</b> <b>L: 78G</b> <b>P: 112G</b>
VENDREDI	<b>PANCAKES PROTÉINÉS</b> + 1 PORTION DE SALADE DE FRUITS (DE LA VEILLE) KCAL: 425 G: 55G L: 5G P: 33G	<b>SHAKE DE PROTÉINE WHEY (VANILLE PAR EX.)</b> + 100 ML DE LAIT + 1 FRUIT (BANANE PAR EX) KCAL: 317 G: 39G L: 6G P: 30G	<b>SALADE DE CHOU FLEUR ASIATIQUE (DE LA VEILLE)</b> KCAL: 293 G: 18G L: 18G P: 11G	<b>BARRE PALÉO (PASSION PAR EX.)</b> + 1 FRUIT (POMME PAR EX.) KCAL: 229 G: 36G L: 5G P: 3G	<b>CHILI CON CARNE (DE LA VEILLE)</b> KCAL: 734 G: 66G L: 31G P: 40G	<b>KCAL: 1998</b> <b>G: 214G</b> <b>L: 65G</b> <b>P: 117G</b>