

Repas #1 à 13h

Déjeuner

- 2 gros oeufs bio
- 1 tomate moyenne (env 100gr)
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 poings de brocolis
- 1 poignée de pousse d'épinard

**En option**

- 1 gélule de Vitamine D
- 1 gélule d'Oméga 3
- 2 gélules de Multivitamines

Shake avant entrainement (en option)

- 2 Scoop de 30g de Whey Isolate (30g la scoop)
- 1 Scoop de 5g de Créatine Monohydrate
- 300 ml d'eau

Shake après entrainement (en option)

- 1 Scoop de 30g de Whey Isolate (30g la scoop)
- 300 ml d'eau

Repas #2 à 20h

Diner

- 2 poings de blanc de poulet
- 2 poings de ratatouille cuisinée
- 1 poing de riz cuit
- 1 tomate moyenne
- 1 poignée de salade iceberg

**En option :**

- 1 gélule d'Oméga 3
- 2 gélules de Multivitamines

**Note:**

Les shakes et compléments sont à prendre de façon optionnelle.

Si vous n'arrivez pas à tout avaler d'un coup, inversez les repas : prenez le repas du midi le soir et celui du soir le midi.

Ou divisez ! Coupez votre repas en 2 et mangez la deuxième partie 30min plus tard => mais MANGEZ TOUT (pas plus, pas moins)

Pour les épices et le sel : comme bon vous semble ;-) !!!