

Catégories	Aliments 1520 Kcal AQR*			Lipides					
		Protéines	Glucides	Saturés	Oméga 9	Oméga 3	Oméga 6	Fibres	Eau
		41,8grs	190grs	20,26grs	25,33grs	1,68grs	6,75grs	35gr	1,5 à 2L**
Petit déjeuner									
PROTEINES FORTES <u>1 seule</u> <u>sorte pas plus de 50grs</u>									
Et/ou									
PROTEINES FAIBLES	10gr Purée d'amande complète	2,10	0,44	0,42	3,20	1,40		1,00	
+									
FECULENTS IQ Bas	2 tranches pain complet (60 gr)	5,51	26,58	0,31	0,26	0,04	0,40	4,14	21,96
GLUCIDES IQ Bas	1 banane	1,06	22,80					2,70	75,80
	5gr sirop d'agave		3,91	0,01					1,09
	100gr Fraises	0,63	6,03					3,80	90,30
LIPIDES sauf si protéines FORTES									

Déjeuner									
Entrée	Salade de chou au sésame								
Plat	Saumon								
PROTEINES FORTES <u>1 seule</u> <u>sorte</u>	50 gr Saumon vapeur	11,50		1,20	0,65	0,09	0,20		31,75
ou									
Légumineuses <u>si activité sportive</u>									
+									
FECULENTS <u>uniquement avec 1 légumineuses</u> <u>(légumineuses 1/3 + Céréales 2/3)</u>									
PROTEINES FAIBLES <u>sauf</u> <u>produits laitiers</u>	3,75 g Graines de sésame	0,78	0,38	0,27	0,70	0,01	0,80	0,56	0,13
LEGUMES CRUS	80g Chou blanc	1,10	3,36					2,80	48,00
	82g Carottes	0,52	6,55					2,21	72,24
LEGUMES CUIITS	45 g Haricot verts	0,90	1,35					1,80	40,19
LIPIDES	10g Huile d'olive			1,52	6,98	0,07	0,65		
	5gr huile sésame			0,75	1,93	0,02	1,98		

Collation									
FECULENTS									
Et/ou									
GLUCIDES	3 (180grs) Abricots	1,46	16,22					3,06	156,78
	1 Datte	1,81	64,70		0,10				22,90
+									
PROTEINES FAIBLES	1 poignée de noisette (20grs)	3,40	1,43	0,95	8,68	0,01	1,07	2,32	1,46
LIPIDES <u>Exceptionnellement</u>	10gr d'huile de coco			8,40	0,86	0,16			

Dîner									
Entrée	Salades de tomates								
Plat	Couscous courgettes								
LEGUMINEUSES <u>si non</u> <u>consommées au déjeuner</u>	50g Pois chiche	3,37	7,50	0,15	0,24	0,02		2,73	36,05
Et/ou									
FECULENTS	100g Semoule	5,00	27,70	0,25	0,20	0,02		1,90	69,60
+									
PROTEINES FAIBLES <u>sauf</u> <u>produits laitiers</u>	5g Noisettes	0,85	0,36	0,24	2,17	0,00	0,27	0,58	0,37
LEGUMES CRUS	200g Tomates	1,72	4,98	0,11	0,07	0,02	0,19	2,40	188,20
LEGUMES CUIITS	150g courgettes	1,40	2,09	0,15		0,17	0,06	2,25	140,70
LIPIDES	10g Huile d'olive			1,52	6,98	0,07	0,65		
*Apports quotidiens recommandés	Total en grammes	43,11	196,37	16,24	33,01	2,08	6,26	34,25	997,51
**1 Litre = 1000grs	Total en Kcal	172	785	146	297	19	56		

1 cuillère à café = 5 grammes

1 cuillère à soupe = 15 grammes