

B&B

par **DAREBEE**
© **darebee.fr**

PLAN DE REPAS

BRÛLER DU GRAS & BÂTIR DU MUSCLE

2

sessions
d'entraînement
par jour

3

repas
par jour

4 heures

entre les repas
minimum

pas de snacks
entre
les repas

CARDIO À JEUN
course, marche, circuit, HIIT
30-45 MINUTES AU TOTAL

PETIT DÉJEUNER

1. FRUIT & BAIES
2. CÉRÉALES COMPLÈTES, LÉGUMES SECS
3. PROTÉINE
4. FRUITS SECS, GRAINES

DÉJEUNER

1. LÉGUMES FRAIS
2. LÉGUMES À FEUILLES
3. CÉRÉALES COMPLÈTES, LÉGUMES SECS
4. PROTÉINE
5. FRUITS SECS, GRAINES*

DÎNER

1. LÉGUMES CUITS, CHAMPIGNONS
2. CÉRÉALES COMPLÈTES, LÉGUMES SECS
3. PROTÉINE
4. FRUITS SECS, GRAINES*

ENTRAÎNEMENT AXÉ SUR LA FORCE
30-45 MINUTES AU TOTAL

* facultatif

VOTRE ASSIETTE

