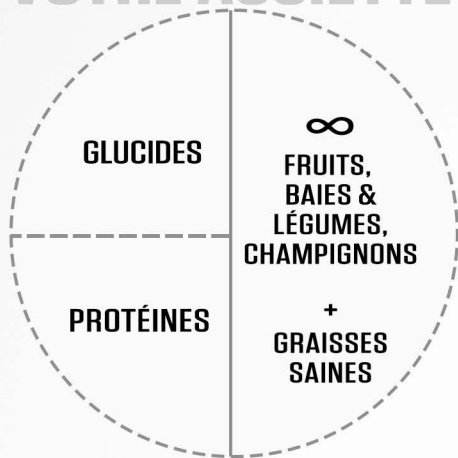


HÉROS MODERNE

par **DAREBEE**
© darebee.fr

PLAN DE REPAS

VOTRE ASSIETTE



PROTOCOLE

3
repas
par jour

ILLIMITÉ
fruits, baies,
légumes,
champignons:
doivent remplir
la moitié de
votre assiette

4 heures
entre les repas
minimum

pas de snacks
entre
les repas

PROTÉINES

pois chiches
haricots
lentilles
quinoa
petits pois
tofu
tempeh
edamame
PVT
seitan
protéine en poudre
viande végétale
yaourt soja

GLUCIDES

riz
pomme de terre
avoine
pâtes
sarrasin
millet
amarante
orge
maïs

ou
pain complet
ou aux céréales

GRAISSES

fruits secs
beurre d'arachide
graines
beurre de graines
cacao
avocat

∞ eau,
café & thé,
infusion
pendant la journée