

BASSE CONSOMMATION DE GLUCIDES

1800-2200 CALORIES
Déficit Calorique -300

Petit-déjeuner

Option 1 : 2 œufs poêlés sur moyens, ½ avocat, 1 tomate, 1-2 tranches de pain de blé entier + 1 orange ou pamplemousse (Vit C)

Option 2 : Flocons d'avoine complet, graines de lin ou Acai bowl avec myrtilles, fraises, banane, kiwi (ex.)

Option 3 : Bol de pudding au chia (3 cuillères à café de graines de chia, ¾ tasse de lait d'amande, myrtilles, fraises et banane)

Smoothie vert (Booster d'énergie naturel)

1 bouquet d'épinards, 1 à 2 cuillères à café de poudre de supergreens (ex. Moringa, Spiruline, Matcha, Ashwaganda etc.), 2-3 cuillères à soupe de Sea Moss, eau et jus naturel (facultatif)

Déjeuner

Option 1 : Tortilla de blé entier, 4 à 6 oz. Poisson/Dinde/Viande rouge/ 1 tasse de haricots (Prot.), avocat, tomate, Épinards, oignons sautés, champignons et poivrons

Option 2 : 6 à 8 onces Poisson grillé/Dinde/Steak/ 1 tasse de tofu (Prot.). avec frites de patates douces Air Fryer et sautées Mélange de légumes (ex. chou frisé, champignons, aubergines, courgettes, chou-fleur, choux de Bruxelles, poivron, tomate et oignon)

Option 3 : Salade froide de légumes au quinoa (Poivron, Concombre, Tomate, Edamame, Avocat, Oignon rouge etc.), vinaigrette au citron et à l'huile d'olive

Collation

Option 1 : 30 à 40 g de mélange de noix (ex. amandes, noix de cajou, pistaches, noix, noix de pécan, noisettes, cacahuètes, etc.)

Option 2 : 1 à 2 tranches de pommes vertes ou rouges / 2 à 3 tasses de morceaux de pastèque ou de papaye (ex.)

Option 3 : Salade de fruits (ex. pomme, fraises, bleuets, kiwi, poire, ananas, mangue, pastèque, melon, pêche, raisins, etc.)

Dîner

Option 1 : 6 à 8 onces. Poisson Grillé/Dinde/Steak/1 Tasse de Tofu (Prot.), 1 Pot de Lentilles avec ½ Oignon, 2 Gousses d'Ail, Persil et Huile d'Olive)

Option 2 : 6 à 8 onces. Poisson grillé/dinde/steak/1 tasse de tofu (prot.) avec ½ tasse de riz brun, haricots, edamame (soja cuit à la vapeur)

Option 3 ; 6-8 oz.Salade de thon/poulet/végétarienne, ½ avocat. Laitue romaine, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1-2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme cru et non filtré

