JEÛNE INTERMITTENT (OPTIONS REPAS)

1700-2100 CALORIES
Deficit Calorique -300

Smoothie vert (Booster d'énergie naturel)

1 bouquet d'épinards, 1 à 2 cuillères à café de poudre de supergreens (Moringa, Matcha, Ashwaganda etc.), 3 cuillères à soupe de graines de chia, 2-3 cuillères à soupe de Sea Moss (facultatif) Jus d'orange naturel (Vit C) et eau.

Dejeûner

Option 1 : 5-8 oz de 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.
Option 2 : 5 à 8 onces. Saumon/Poulet/Viande rouge poêlés/1 tasse de tofu (Prot.), chou frisé sauté, brocoli, 1 courgette et champignons
Option 3 : 5 à 8 onces. Poisson grillé/Dinde/Steak/1 tasse de tofu (Prot.) avec mélange de légumes sautés (chou frisé, Brocoli, champignons, courgettes, chou-fleur, choux de Bruxelles, poivron, tomate et oignon)

Collation

Option 1 : Pudding au chia (3 cuillères à soupe de graines de chia, ¾ tasse de lait d'amande, 1 tasse de myrtilles et fraises et 1 banane)
Option 2 : Salade de Fruits (ex. Pomme, Fraises, Myrtilles, Kiwi, Poire, Ananas, Pastèque, Raisins, etc.) + 1 Barre Protéinée
Option 3 : 1-2 pommes tranchées + 1 barre protéinée

Dinner

Option 1 : 4 à 6 onces. Poisson grillé/dinde/steak/1 tasse de tofu (prot.) chou frisé et asperges sautés, edamame (soja cuit à la vapeur), avocat
Option 2 : 4 à 6 onces. Poisson grillé/dinde/steak/1 tofu (prot.) avec 2 tasses de légumes cuits à la vapeur (haricots verts français et brocoli)
Option 3 : Salade du chef (mélange de légumes, morceaux de thon/tofu/poulet, laitue, 2 cuillères à soupe de vinaigrette)

Evening Snack (Optional)

Option 1 : 1 poignée d'amandes/mélange de noix, 1 pomme verte
Option 2 : Crudités au houmous (carotte, concombre, céleri en fines tranches, radis etc.)
Option 3 : 2 tasses de pastèque, papaye, melon, ananas, morceaux de mangue (ex.)

Remarque : le brunch (une combinaison de petit-déjeuner et de déjeuner matinal) est une excellente option pour le jeûne intermittent le dimanche (11h-12h).