

Ration alimentaire étape 1

Repas	Aliments consommés	Volume/Masse
Petit-déjeuner	2 œufs	75g
	Pain spéciaux 2 tranches ou céréales complètes	70g
	Lait écrémé ou amandes 2 verres	300mL
	Miel	25g
	Fruits (2 kiwi)	200g
	Jus de fruit 1 verre	200g
Collation 10h	Fruits (pomme) ou 2 carrés de chocolats noir	200g
Déjeuner	Viande maigre	125g
	Huile de colza (2 cuillères à soupe)	20g
	Féculent (pesé cru)	50g
	Légumes	400g
Collation 17h	Amandes + fruits secs	40g
Collation après efforts	Fruits secs	40g
Dîner	Viande maigre	125g
	Huile d'olive (1 cuillère à soupe)	15g
	Légumineuses	400g
	Pain spéciaux 1 tranche	35g
	Fromage de chèvre ou de brebis	35g
	Légumes	200g

Légumineuses le soir uniquement les jours d'entraînement

Supplémentation

- vitamine D
- Magnésium