Ration alimentaire à suivre 5 jours

Repas	Aliments consommés	Volume/Masse
Petit-déjeuner	Amandes	35g
	Fruits secs (figues)	50g
	2 oeufs entiers + 2 blancs	120g
	Fruits (2 kiwi)	200g
Collation 10h	3 tranches jambon maigre	80g
Déjeuner	Viande maigre	125g
	Huile (2 cuillères à soupe)	30g
	Légumes	200g
	Fruits	200g
Collation 16h	3 carrés chocolat noir	30g
Collation à l'efforts	Boisson isotonique	200g
Collation après efforts	Fruits secs	25g
	Protéines (WHEY)	30g
Diner	Poisson gras	200g
	Huile (1 cuillère à soupe)	15g
	Légumineuses	150g
	Fromage de chèvre ou de brebis	30g
	Légumes	200g

Légumineuses le soir uniquement les jours d'entraînement

Supplémentation

— vitamine D
— Magnésium