



Perte
de poids

MENU À 2000 KCAL

ASTUCES POUR AJUSTER CE MENU À 1600, 1800 OU 2200 KCAL



1 MENU POUR
UNE JOURNÉE



3 PRINCIPAUX REPAS
3 SNACKS



MACRONUTRIMENTS
DÉTAILLÉS
25% LIPIDES/ 25% GLUCIDES/
25% PROTÉINES



AVEC DES PRODUITS
NXT LEVEL

Petit-déjeuner	Pain perdu et banana 2 tranches de pain complet, 4 blancs d'œufs, 60g de lait d'amande non sucré, 1 dose de Whey Protein 80 Vanille , 1 c.à.c de miel, 1 banane, 10g de pépites de chocolat 470 kcal 20% L 39% G 41% P 1 BURNER CAP
Snack 1	Beurre de cacahuète et poire 1 poire, 10g de beurre de cacahuète, 1 petit verre de jus d'orange 179 kcal 26% L 66% G 8% P
Déjeuner	Blanc de poulet grillé et pita 1 pain pita, 120g de blanc de poulet grillé, 1 c.à.c. d'huile d'olive, 2 poignées de roquette, 80g de tomates cerises, 10g de parmesan 478 kcal 21% L 42% G 33% P 1 BURNER CAP
Snack 2	Noix et fruits 20g d'amandes, 35g de raisins secs, 1 pomme de taille moyenne 296 kcal 34% L 59% G 7% P
Dîner	Soupe de lentilles et pois chiches croustillants 400g de soupe faite avec des lentilles, des carottes, des oignons et un soupçon de lait de coco. Servir avec 30g d'avocat, 50g de pois chiches grillés au four et 2 tranches de pain complet 435 kcal 29% L 52% G 19% P
Snack 3	Yaourt au dessert 100g de yaourt faible teneur en mat. Grasse 20g de confiture de fruits sans sucres ajoutés 150 kcal 24% L 44% G 32% P
Total	2019 kcal 25% Lipides 48% Glucides (dont 34g de fibres) 27% Protéines

La recette du pain perdu est disponible ici :



Votre liste de courses se trouve ici :



Astuces pour adapter ce menu à vos besoins
 Avez-vous besoin de moins de 2000 kcal par jour ? Ou d'un peu plus ? Suivez les ajustements détaillés ci-dessous pour les différents repas. (Si aucun ajustement n'est mentionné, les proportions restent identiques).

	1600 kcal	1800 kcal	2200 kcal
Petit-déjeuner	266 kcal	423 kcal	479 kcal
Pain	1 tranche	2 tranches	2 tranches
Blanc d'œufs	2	4	4
Lait d'amande	30g	60g	60g
Whey Protein	½ dose	1 dose	1 dose
Banane	1 petite	1 moyenne	1 grosse
Chocolat	5g	5g	10g
Snack 1	179 kcal	179 kcal	200 kcal
Jus d'orange	100g	100g	150g
Déjeuner	491 kcal	463 kcal	546 kcal
Poulet	100g	110g	140g
Poivron	40g	80g	120g
Tomates	50g	60g	90g
Parmesan	10g	10g	15g
Snack 2	298 kcal	252 kcal	323 kcal
Amandes	15g	15g	20g
Raisins	25g	30g	45g
Dîner	406 kcal	395 kcal	496 kcal
Soupe	300g	350g	450g
Avocat	30g	30g	40g
Pois chiches	40g	40g	60g
Snack 3	105 kcal	105 kcal	150 kcal
Yaourt	150g	150g	200g
Confiture	10g	10g	20g
Total	1625 kcal 26% L 50% G (33g de fibres) 24% P	1817 kcal 24% L 48% G (30g de fibres) 28% P	2210 kcal 25% L 49% G (45g de fibres) 27% P

Vérifiez vos besoins caloriques en ligne

