

Plan de nutrition 6 jours

J-6		Aucun grignotage Aucun aliment acidifiant	
Matin	Midi	Soir	
4 Doses Prep'Activ avec lait amandes 1 Jus de citron	100g Crudités / Cuidités (betteraves rouges, salade verte ou endives) ! Eviter les carottes 30g Riz complet 30g Lentilles 120g Viande blanche 3cc Fromag blanc 0% MG ou Laitage soja non sucré	Pas de pain Aucun sucre de quelque sorte 200g Légumes verts 100g Saumon ou Thon 1 Banane mûre avec lait d'amandes	

J-5		Aucun grignotage Aucun aliment acidifiant	
Matin	Midi	Soir	
4 Doses Prep'Activ avec lait amandes 1 Jus de citron	100g Crudités / Cuidités (céleri, raves, salade verte ou endives) ! Eviter les carottes 40g Riz complet 40g Lentilles 100g Viande rouge ou Foie ou Boudin 3cc Fromag blanc 0% MG ou Laitage soja non sucré 1/2 Pomme râpée	Pas de pain Aucun sucre de quelque sorte 200g Légumes verts 100g Saumon ou Thon 1 Banane mûre avec lait d'amandes	

J-4		Aucun grignotage Aucun aliment acidifiant	
Matin	Midi	Soir	
4 Doses Prep'Activ avec lait amandes 1 Jus de citron	100g Crudités / Cuidités (céleri, raves, salade verte ou endives) ! Eviter les carottes 40g Riz complet 40g Lentilles 100g Viande rouge ou Foie ou Boudin 3cc Fromag blanc 0% MG ou Laitage soja non sucré 1/2 Pomme râpée	Pas de pain Aucun sucre de quelque sorte 200g Légumes verts 100g Saumon ou Thon 1 Banane mûre avec lait d'amandes	

J-3		Aucun grignotage Aucun aliment acidifiant		Boire 1 litre d'eau enrichie de Maltodextrine de Manioc
Matin	Midi	Soir		
4 Doses Prep'Activ avec lait amandes 1 Jus de citron	100g Crudités / Cuidités (betteraves rouges, salade verte ou endives) ! Eviter les carottes 50g Pois chiches 50g Pâtes complètes 120g Viande blanche ou Foie ou Boudin 3cc Fromag blanc 0% MG ou Laitage soja non sucré 1/2 Pomme râpée	Crudités 100g Patates douces ou Riz complet ou Pâtes complètes 50g Pain 100g Thon ou Saumon 1 Compote 5 Doses Prep'Activ 1 Banane mûre avec lait d'amandes Mettre tremper 4 pruneaux et 4 abricots secs dans un verre d'eau		

J-2	Aucun grignotage Aucun aliment acidifiant		Boire 1 litre d'eau enrichie de Maltodextrine de Manioc
Matin	Midi	Soir	
Boire eau de trempage des fruits secs et manger fruits	100g Crudités / Cuidités (betteraves rouges, salade verte ou ! Eviter les carottes	Crudités	
4 Doses Prep'Activ avec lait amandes	! Eviter les carottes	100g Patates douces	
1 Jus de citron	50g Pois chiches 50g Pâtes complètes	ou Riz complet ou Pâtes complètes	
	120g Viande blanche	50g Pain	
	3cc Fromag blanc 0% MG ou Laitage soja non sucré	100g Thon ou Saumon	
	1/2 Pomme râpée	1 Compote 5 Doses Prep'Activ 1 Banane mûre avec lait d'amandes	
		Mettre tremper 4 pruneaux et 4 abricots secs dans un verre d'eau	

J-1	Aucun grignotage Aucun aliment acidifiant		Boire 1+1 litre d'eau enrichie de Maltodextrine de Manioc
Matin	Midi	Soir	
Boire eau de trempage des fruits secs et manger fruits	Crudités Sauf tomates !	Crudités	
5 Doses Prep'Activ avec lait amandes	! Eviter les carottes	Taboulé	
1 Jus de citron	Taboulé ou Lentilles ou Pois chiches	ou Lentilles ou Pois chiches	
	80g Riz complet Fromag blanc 0% MG	150g Purée de patates douces ou Pâtes et volaille (150g)	
	100g Viande rouge ou Foie ou Boudin	1 Compote fraîche 3 Doses Prep'Activ	
	Tarte fruits frais sans crème	Répartition des féculents : 60% Midi / 40% Soir	
		Mettre tremper 4 pruneaux et 4 abricots secs dans un verre d'eau	

Jour J !!

Boire eau de trempage des fruits secs et manger fruits

H - 1:30

5 Doses Endur'Activ
ou 1/3 Gâteau Ultra Energy

Bonne course !!