



**BodyPersonalTrainer**  
Votre boutique en ligne

## Suivi Diététique.

### Petit déjeuner

100 gr	Pur jus d orange presses	50 Kcal.
100 gr	Flocons d avoine	367 Kcal.
30 gr	Whey proteine	106.5 Kcal.

### Collation du matin

100 gr	Pomme	52 Kcal.
--------	-------	----------

### Déjeuner

120 gr	Viande Maigre ( poulet ,	240 Kcal.
100 gr	Féculents ( pates,riz , p	300 Kcal.

### Collation de l'après midi

100 gr	Fromage allégé (11%)	127 Kcal.
100 gr	Fruits de saison	100 Kcal.

### Diner

200 gr	Cabillaud	152 Kcal.
300 gr	Brocoli	102 Kcal.

**Total de calories : 1596.5 Kcal.**