

# PROGRAMME ALIMENTAIRE SANS LACTOSE

	PETIT-DÉ- JEUNER	SNACK	DÉJEUNER	SNACK	DÎNER	APPORTS JOURNA- LIERS
LUNDI	<b>MUESLI PROTÉINÉ MYRTILLES-NOIX TIGRÉES</b>  AVEC 150 ML DE LAIT SANS LACTOSE	<b>1 POMME</b>	<b>PÂTES AU PESTO ROSSO</b>	<b>SHAKE PROTÉINÉ VEGAN À LA VANILLE</b>  AVEC 200 ML DE LAIT SANS LACTOSE	<b>SALADE DE POIS CHICHE</b>  (DOUBLE RATION)	<b>CALS :</b> 1741 <b>GLUCIDES :</b> 162 G <b>PROTÉINES :</b> 83 G <b>LIPIDES :</b> 73 G
MARDI	<b>CHIA PUDDING AU CHOCOLAT</b>	<b>1 BANANE</b>	<b>SALADE DE POIS CHICHE</b>  (DE LA VEILLE)	<b>BARRE PALÉO NOIX DE COCO</b>	<b>PAIN PROTÉINÉ VEGAN ET HOUMOUS À LA BETTERAVE</b>  (DOUBLE RATION DE PAIN)	<b>CALS :</b> 1502 <b>GLUCIDES :</b> 161 G <b>PROTÉINES :</b> 83 G <b>LIPIDES :</b> 97G
MERCREDI	<b>PAIN PROTÉINÉ VEGAN ET CONFITURE DE FRAISE</b>  (PAIN DE LA VEILLE)	<b>BARRE PALÉO FRUITS DE LA PASSION</b>	<b>SOUPE DE PANAIS ET POMMES DE TERRE</b>  (DOUBLE RATION)	<b>SHAKE PROTÉINÉ VEGAN À LA VANILLE</b>  AVEC 200 ML DE LAIT SANS LACTOSE	<b>SAUMON AU FOUR AVEC CROÛTE PROTÉINÉE</b>	<b>CALS :</b> 1667 <b>GLUCIDES :</b> 94 G <b>PROTÉINES :</b> 83 G <b>LIPIDES :</b> 88 G
JEUDI	<b>MUESLI PROTÉINÉ MYRTILLES-NOIX TIGRÉES</b>  AVEC 150 ML DE LAIT SANS LACTOSE	<b>1 BANANE</b>	<b>CHILI CON CARNE AVEC DU RIZ</b>  (DOUBLE RATION)	<b>1 PORTION DE SALADE DE FRUITS SAUCE PASSION</b>	<b>SOUPE DE PANAIS ET POMMES DE TERRE</b>  (DE LA VEILLE)	<b>CALS :</b> 1789 <b>GLUCIDES :</b> 189 G <b>PROTÉINES :</b> 77 G <b>LIPIDES :</b> 68G
VENDREDI	<b>CHIA PUDDING AU CHOCOLAT</b>	<b>1 POMME</b>	<b>CHILI CON CARNE AVEC DU RIZ</b>  (DOUBLE RATION)	<b>SHAKE PROTÉINÉ VEGAN À LA VANILLE</b>  AVEC 200 ML DE LAIT SANS LACTOSE	<b>SALADE COMPOSÉE À L'ORANGE ET AUX NOIX</b>	<b>CALS :</b> 1785 <b>GLUCIDES :</b> 151 G <b>PROTÉINES :</b> 90 G <b>LIPIDES :</b> 81G
SAMEDI	<b>4 TRANCHES DE PAIN PROTÉINÉ VEGAN</b>  PÂTE À TARTINER CHOCOLAT-CACAHUËTE SANS SUCRE	<b>1 BANANE</b>	<b>SPAGHETTIS DE COUR- GETTES AUX CHAMPI- GNONS ET AUX GRAINES DE GRENADE</b>  (DOUBLE RATION)	<b>SALADE DE FRUITS SAUCE PASSION</b>  AVEC 200 G DE YAOURT DE SOJA À LA VANILLE	<b>TABOULÉ</b>	<b>CALS :</b> 1502 <b>GLUCIDES :</b> 137 G <b>PROTÉINES :</b> 74 G <b>LIPIDES :</b> 81 G
DIMANCHE	<b>PANCAKES PROTÉINÉS</b>  (AVEC PROTÉINE VÉGÉTALE À LA PLACE DE LA PROTÉINE DE WHEY) + 1 BANANE EN TOPPING	<b>1 POMME</b>	<b>BOULETTES DE VIANDE PROTÉINÉES</b>  AVEC 100 G DE RIZ	<b>BARRE PALÉO À LA MYRTILLE</b>	<b>SPAGHETTIS DE COURGETTES AUX CHAMIGNONS ET AUX GRAINES DE GRENADE</b>  (DE LA VEILLE)	<b>CALS :</b> 1510 <b>GLUCIDES :</b> 111 G <b>PROTÉINES :</b> 93 G <b>LIPIDES :</b> 61 G