

LEGION

SÈCHE

Programme alimentaire LEGION — 7 jours

Un modèle alimentaire structuré autour d'un déficit calorique contrôlé, d'un apport protéique élevé et d'aliments rassasiants afin d'accompagner une définition musculaire progressive.

SÈCHE	4 prises alimentaires possibles selon la faim et l'organisation	Régularité • portions adaptées • alimentation variée
-------	---	--

PLAN ALIMENTAIRE — 7 JOURS

Lundi	3 œufs + 50 g pain complet + 1 fruit	180 g poulet + 100 g riz cuit + légumes	200 g skyr	180 g cabillaud + légumes + 100 g pommes de terre
Mardi	50 g avoine + 200 g skyr + fruits rouges	180 g dinde + 100 g pommes de terre + légumes	Fromage blanc + 1 fruit	180 g poulet + grande portion de légumes + 80 g riz
Mercredi	3 œufs + 50 g pain complet + kiwi	180 g poisson blanc + 100 g riz + légumes	Skyr + quelques fruits rouges	180 g dinde + légumes + 100 g pommes de terre
Jeudi	50 g avoine + 200 g fromage blanc + 1 fruit	180 g poulet + 100 g patate douce + légumes	Skyr + 1 pomme	180 g poisson blanc + légumes
Vendredi	3 œufs + 50 g pain complet + fruit	180 g dinde + 100 g riz + légumes	200 g skyr + fruits rouges	180 g poulet + légumes + 100 g pommes de terre
Samedi	Avoine + skyr + fruit	180 g poulet + patate douce + légumes	Fromage blanc + fruit	180 g poisson + légumes
Dimanche	3 œufs + pain complet + fruit	180 g viande maigre + riz + légumes	Skyr + fruits rouges	180 g poulet + légumes + petite portion de pommes de terre

RÈGLES LEGION

- Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée.
- Varier les légumes, fruits et sources de protéines.
- Les quantités sont des repères : elles ne constituent pas un calcul calorique personnalisé.
- Adapter les portions et la collation à l'activité physique, à la faim et à l'évolution de l'objectif.
- × La régularité compte davantage qu'un repas isolé.

IMPORTANT — Ce document est un guide général et ne remplace pas un accompagnement médical ou diététique personnalisé. En cas de pathologie, grossesse, traitement ou besoin spécifique, demander conseil à un professionnel de santé.