

Exemple d'une journée alimentaire riche en protéine



Petit déjeuner

Un thé vert
Un fromage blanc avec des flocons d'avoine complets
1 fruit frais de saison



Déjeuner

Taboulé aux pois chiches
Filet de poulet aux épices
Poêlée haricots verts et courgettes à l'ail
Un fruit frais de saison



Collation

Un fromage blanc
1 poignée de noix
1 carré de chocolat



Dîner

1 pavé de saumon grillé
Fondue de poireaux et carottes
Tagliatelles
1 morceau de fromage