

Menu hyperprotéiné proposé par amaigrissant.com

Petit-déjeuner :

- 3 blancs d'œufs + 1 jaune cuisinés en omelette.
- 1 tranche de pain complet avec du fromage frais allégé.
- 1 poignée de noix (10-15 g).
- 1 café ou thé sans sucre.

Collation de la matinée :

- 1 fromage blanc 0 % (150 g).
- 1 pomme ou une poignée de fruits rouges.

Déjeuner :

- 150 g de filet de poulet grillé.
- 200 g de légumes verts (haricots verts, brocolis) cuits vapeur.
- 50 g de quinoa ou une patate douce moyenne.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour assaisonner la salade ou les légumes.

Collation de l'après-midi :

- 1 yaourt nature ou à la grecque sans sucre ajouté.
- 1 poignée d'amandes ou de noisettes (10-15 g).

Dîner :

- 150 g de poisson blanc (cabillaud, colin) ou de tofu sauté.
- 200 g de légumes variés (courgettes, épinards) cuisinés à la poêle avec un peu d'huile de coco.
- 1 portion de lentilles (environ 40-50 g cuites).
- 1 infusion sans sucre pour terminer.

Conseils complémentaires :

1. **Hydratation** : Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau tout au long de la journée.
2. **Variez les sources de protéines** : Remplacez le poulet par de la dinde, le poisson par du saumon ou des œufs, selon vos préférences.
3. **Contrôlez les portions** : Adaptez les quantités selon vos besoins énergétiques et vos objectifs (perte de poids, maintien ou prise de masse).