

Alimentation de la personne en surpoids

- Matin: rien, tartines choco, tartines confiture, fromage, céréales (type Kellogg's)
- Midi: - sandwich avec...
- féculents

Pas d'activité physique intense

- Soir: repas complet avec féculents

Alimentation optimale

- Matin: oeufs, jambon, dinde, poissons gras, si céréales : complètes germées, fruits secs, légumineuses (quinoa...)
- Midi: poisson, poulet, salade

Activité physique

- Soir: potage, légumes, salades.
Protéines: facultatives.

Les féculents et sucres lents seront stockés en graisse pendant la nuit