

MENU

1200 Calories

3 repas + 1 collation



Objectif : Sèche

Type : Low carb/fat

Calories : 1225 Kcal

Protéines : 135 g

Glucides : 90 g

Lipides : 34 g

Exemple de menu de sèche à 1200 calories

À 1200 calories, vous allez devoir réduire à la fois les graisses et les glucides pour sauvegarder le maximum de protéines afin de maintenir au maximum votre masse musculaire.

- **Petit déjeuner :**
 - 2 œufs entiers et 2 blancs d'œufs brouillés
 - 2 tartines de sarrasin type pain des fleurs
 - 100 g de myrtilles surgelées
- **Déjeuner :**
 - 150 g de saumon cuit au four
 - 300 g de haricots verts cuits à la vapeur ou à l'eau
 - 70 g de lentilles (pesées crues)
- **Dîner :**
 - 150 g de poulet cuit au four
 - 250 g d'asperges
 - 1 cuillère à café d'huile d'olive
- **Collation après effort :**
 - 25 g de protéines en poudre type isolate

Ce régime est restrictif, selon votre rythme de vie, vous ne tiendrez pas longtemps. L'apport en graisses est très bas, ce qui peut conduire à une chute hormonale.

Essayez plutôt de faire une approche plus équilibrée. [Voir mes recettes pour sécher ici](#)