

## Journée-type : Recadrage alimentaire

- **Lever**

- jus de citron + eau tiède

> 5 à 10 min. d'étirements, gainage, trampoline doux...

- **Petit-déjeuner**

- **1 Préparation Protéinée Nuviline FIT**

- 1 tranche de pain complet/céréales/fibres + noix de beurre frais

- 30 g de fromage non pasteurisé, au lait cru, entier

- 1 café ou thé ou infusion non aromatisé sans sucre – peut être (re)pris plus tard dans la matinée

- **Déjeuner\***

- **1 Substitut de Repas Nuviline FIT**

- salade/crudités + fines herbes/condiments (curcuma, gingembre, graines de chanvre...) ou 1 fruit de saison

- 1 café ou thé sans sucre

- **Collation**

- **1 Snack Protéiné Nuviline FIT**

- 1 fruit frais (pomme...)

- 1 thé ou infusion non aromatisé sans sucre

> 45 min de renforcement musculaire

- **Dîner léger\***

- 1 salade verte ou crudités ou soupe de légumes verts

- 60 g de filet de poisson (saumon, cabillaud, maquereau...) ou 100 g de viande blanche

+ 25 g céréales-féculents (lentilles, pois, riz complet, haricots...)

- dans la soirée : **1 Préparation Protéinée Nuviline FIT**

\* Déjeuner et Dîner peuvent être inversés