

Menu minimale - MDS 2012							
Repas	Quoi (check?)	Poids (g)	Calorie	Q	Calories totales	Poids total	Jour repas
déjeuner	tourte 3 baie	106	440	1	440	106	7
déjeuner	cereale pommes	142	520	1	520	142	1
déjeuner	granola bleuet	113	520	1	520	113	3
déjeuner	Granola bleuet	113	520	1	520	113	5
déjeuner	tourte bleuet	128	660	1	660	128	6
déjeuner	cereale bleuet	184	680	1	680	184	2
déjeuner	cereale framboise	184	720	1	720	184	4
déjeuner/snack	Peronin	100	400	9	3600	900	
snack	pepperoni	30	110	7	770	210	
snack	Larabar	45	220	14	3080	630	
snack	Barre clif	68	250	9	2250	612	
snack	roni stix (par paquet)	125	720	2	1440	250	
souper	<del>Lasagne viande</del>	<del>136</del>	<del>620</del>	<del>1</del>	<del>620</del>	<del>136</del>	<del>1</del>
souper	Riz poulet cajun	181	620	1	620	181	1
souper	boeuf strog	136	620	1	620	136	6
souper	ragout poulet	136	620	1	620	136	5
souper	Porc aigre-doux	173	700	1	700	173	4
souper	lasagne	198	760	1	760	198	2
souper	Pad Thai	228	920	1	920	228	3
<b>Total</b>					<b>21290</b>	<b>5100</b>	

~19 000

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
Quoi	Cal	Quoi	Cal	Quoi	Cal
cereale pommes	520	cereale bleuet	680	granola bleuet	520
peronin	400	peronin	400	peronin	400
2 x larabar	440	2 x larabar	440	2 x larabar	440
<del>5 x clif</del>	<del>500</del>	<del>5 x clif</del>	<del>500</del>	<del>5 x clif</del>	<del>500</del>
1 x pepperoni	110	1 x pepperoni	110	1 x pepperoni	110
Riz poulet cajun	620	lasagne	760	Pad Thai	920
	<b>2590</b>		<b>2890</b>		<b>2890</b>
Jour 4		Jour 5		Jour 6	
Quoi	Cal	Quoi	Cal	Quoi	Cal
cereale framboise	720	Granola bleuet	520	tourte bleuet	660
peronin	400	peronin	400	peronin	400
2 x larabar	440	2 x larabar	440	2 x larabar	440
<del>5 x clif</del>	<del>500</del>	<del>5 x clif</del>	<del>500</del>	<del>5 x clif</del>	<del>500</del>
1 x pepperoni	110	1 x pepperoni	110	1 x pepperoni	110
1 x roni stix	720	1 x roni stix	720	boeuf strog	620
Porc aigre-doux	700	ragout poulet	620		<b>2730</b>
	<b>3590</b>		<b>3310</b>		
Jour 7		Réserve			
Quoi	Cal	Quoi	Cal		
tourte 3 baie	440	peronin	400		
peronin	400	cliffs	250		
2 x larabar	440	larabar	220		
<del>2 x stix</del>	<del>500</del>	noix			
1 x pepperoni	110	bananes			
<del>Lasagne viande</del>	<del>600</del>	pepperoni			
	<b>2490</b>	Chips, pretzel			
Heineken (330 ml) !!!		Emergency energy gels x 4			
		Emergency hydration salts			
		Peronin (200g)			
		... keeping it light!			