

## Besoins en protéines du sportif

Pour le maintien et le développement de la masse musculaire

Un individu de... a besoin chaque jour de ... ce qui correspond par exemple à...

60kg

72 à 120 g de protéines

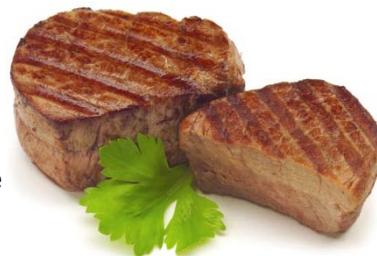
4 dl de lait  
180 g de yogourt  
40 g de fromage  
100 g de viande de bœuf  
80 g de pâtes  
80 g de riz complet  
75 g de pain bis  
120 g de carottes  
120 g de poivrons  
120 g de mâche



70kg

84 à 140 g de protéines

4 dl de lait  
180 g de yogourt  
40 g de fromage  
110 g de viande de bœuf  
250 g de pommes de terre  
100 g de pâtes  
100 g de pain bis  
120 g d'épinards  
120 g de chou-fleur  
120 g de tomates



80kg

96 à 160 g de protéines

4 dl de lait  
180 g de yogourt  
40 g de fromage  
120 g de blanc de poulet  
300 g de pommes de terre  
150 g de riz complet  
60 g de flocons d'avoine  
40 g de crackers au blé complet  
12 g de petits pois  
120 g de salade verte  
120 g de concombre  
60 g de radis

