

REGIME RDS ALLEGÉ

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
<ul style="list-style-type: none"> • Infusion • Œufs brouillés à la crème + jambon et gruyère • 1 petit morceau de pain beurré 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusion • Œufs brouillés à la crème + jambon et gruyère • 1 petit morceau de pain beurré 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 boisson sucrée chocolat au lait • 1 part de céréales sucrées • 1 morceau de pain avec de la confiture • 1 jus de fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 boisson sucrée chocolat au lait • 1 part de céréales • 1 tranche de jambon • 1 morceau de pain • 1 jus de fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 boisson sucrée chocolat au lait • 1 part de céréales • 1 œuf ou fromage • 1 morceau de pain • 1 jus de fruit frais 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 boisson sucrée chocolat au lait • 1 part de céréales • 1 œuf ou fromage • 1 morceau de pain • 1 jus de fruit frais
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
<ul style="list-style-type: none"> • Crudité bien assaisonnée de vinaigrette et mayonnaise agrémentée de thon en miette, œuf dur, dés de gruyère... • 1 plat de viande en sauce • 1 petit fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Crudité bien assaisonnée de vinaigrette et mayonnaise agrémentée de thon en miette, œuf dur, dés de gruyère... • 1 plat de viande en sauce • 1 petit fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de crudités, assaisonnées avec 1 yaourt maigre et des fines herbes • 1 plat de riz mélangé avec un œuf battu • 1 dessert sucré à base de riz ou semoule • 1 gros morceau de pain 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de crudités à la vinaigrette • 1 petite part de viande (sans sauce) • 1 assiette de pâte au gruyère • 1 dessert à base de céréales 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de crudités à la vinaigrette • 1 petite part de viande (sans sauce) • 1 assiette de riz ou semoule ou pâte... à la tomate ou gruyère... • 1 dessert à base de céréales 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de crudités à la vinaigrette • 1 petite part de viande (sans sauce) • 1 assiette de riz ou semoule ou pâte... à la tomate ou gruyère... • 1 dessert à base de céréales
Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter
<ul style="list-style-type: none"> • 1 bol de lait édulcoré • 1 morceau de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bol de lait édulcoré • 1 tranche de jambon 	<ul style="list-style-type: none"> • Des fruits secs ou 1 fruit frais • 1 yaourt 	<ul style="list-style-type: none"> • Des fruits secs ou 1 fruit frais • 1 yaourt 	<ul style="list-style-type: none"> • Des fruits secs ou 1 fruit frais • 1 yaourt 	<ul style="list-style-type: none"> • Des fruits secs ou 1 fruit frais • 1 yaourt
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> • 1 plat de légumes verts additionnés de beurre, de crème, jambon et gratinés au four • 1 plat de viande en sauce • 1 yaourt au lait entier 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plat de légumes verts additionnés de beurre, de crème, jambon et gratinés au four • 1 plat de viande en sauce • 1 yaourt au lait entier 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 assiette de crudités, assaisonnées avec 1 yaourt maigre et des fines herbes • 1 fruit frais • 1 gros morceau de pain 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 potage riche en pommes de terre • 1 petite part de poisson sans sauce • 1 assiette de féculents • 1 petit morceau de fromage ou 1 yaourt • 1 fruit frais bien mûr 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 potage riche en pommes de terre • 1 petite part de poisson sans sauce • 1 assiette de féculents • 1 petit morceau de fromage ou 1 yaourt • 1 fruit frais bien mûr 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 potage riche en pommes de terre • 1 petite part de poisson sans sauce • 1 assiette de féculents • 1 petit morceau de fromage ou 1 yaourt • 1 fruit frais bien mûr
Boire beaucoup d'eau					

Petit déjeuner 3h00 avant le départ du marathon :

1 bol de thé – Du riz au lait ou des céréales avec laitage – Du pain ou des biscuits – Un peu de miel ou confiture ou compote – 1 jus de fruit frais ou 1 fruit frais – 1 tranche de jambon maigre ou 1 œuf mollet.