



PERFORMANCE NUTRITION
Zone2go
POWERED BY SCIENCE - BUILT FOR PERFORMANCE

AMÉLIORATION

Échangez les pommes de terre contre du quinoa dans n'importe quel repas

+ 1 \$

REPAS 01

POITRINE DE POULET GRILLÉE

4 BLOCS · 28g P · 36g G · 6g L

Poulet Grillé	90g
Pommes de Terre RDA	150g
■ ou Quinoa	129g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	3,0 ml

5 BLOCS · 35g P · 45g G · 7,5g L

Poulet Grillé	113g
Pommes de Terre RDA	200g
■ ou Quinoa	171g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	3,7 ml

REPAS 02

GYRO DE POULET

4 BLOCS · 28g P · 36g G · 6g L

Gyro de Poulet	97g
Pommes de Terre RDA	150g
■ ou Quinoa	129g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

5 BLOCS · 35g P · 45g G · 7,5g L

Gyro de Poulet	121g
Pommes de Terre RDA	200g
■ ou Quinoa	171g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

REPAS 03

BOULETTES DE BŒUF EXTRA MAIGRES

4 BLOCS · 28g P · 36g G · 6g L

Boulettes de Bœuf	127g
Pommes de Terre RDA	129g
■ ou Quinoa	110g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

5 BLOCS · 35g P · 45g G · 7,5g L

Boulettes de Bœuf	159g
Pommes de Terre RDA	173g
■ ou Quinoa	149g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

REPAS 04

LONGE DE PORC

4 BLOCS · 28g P · 36g G · 6g L

Longe de Porc	104g
Pommes de Terre RDA	150g
■ ou Quinoa	129g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	2,0 ml

5 BLOCS · 35g P · 45g G · 7,5g L

Longe de Porc	130g
Pommes de Terre RDA	200g
■ ou Quinoa	171g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	2,5 ml

REPAS 05

MUFFIN AUX ŒUFS

4 BLOCS · 28g P · 36g G · 6g L

Œufs	5 œufs
Pommes de Terre RDA	139g
■ ou Quinoa	119g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

5 BLOCS · 35g P · 45g G · 7,5g L

Œufs	6 œufs
Pommes de Terre RDA	187g
■ ou Quinoa	160g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

REPAS 06

SAUMON GRILLÉ

4 BLOCS · 28g P · 36g G · 6g L

Saumon Grillé	140g
Pommes de Terre RDA	150g
■ ou Quinoa	129g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

5 BLOCS · 35g P · 45g G · 7,5g L

Saumon Grillé	175g
Pommes de Terre RDA	200g
■ ou Quinoa	171g
Brocoli	136g
Huile d'Olive	—

QU'EST-CE QU'UN BLOC ZONE?

1 Bloc Protéine = 7g protéines · 1 Bloc Glucide = 9g glucides · 1 Bloc Lipide = 1,5g lipides

Tous les repas incluent des pommes de terre RDA et du brocoli vapeur. L'huile d'olive est ajoutée selon les besoins pour l'équilibre en lipides Zone.
La substitution par le quinoa remplace les pommes de terre à valeur de bloc glucide égale. Tous les poids en grammes sont des poids cuits.