

Exemple 1 : ration d'une journée référence.

Lycéen de 17 ans, 1m75 et 72 kg. 6 heures de cours dont deux d'EPS (cycle endurance)
Pas de sport extrascolaire.

Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Diner
1 bol de café au lait (150g)	10h Pain au chocolat Soda	Quiche (30g) Roti de porc (100g) Pâtes (150g) camembert (20g) Pain (50g) Gâteau chocolat (30g)	1 barre chocolatée Soda	Soupe de légumes (150g) Yaourt aux fruits Compote (50g)

Exemple 2 : Une journée de régime végétalien.

Adolescente de 16 ans, lycéenne (6 heures de cours quotidiens en moyenne)
1m72 et 53 kg
2 heures de danse jazz le soir

Petit Déjeuner :

Soupe de potiron (200g)

1 Banane

Galette de riz soufflé au sésame (50g) tartinée à la pâte d'arachide (10g)

Déjeuner :

200g Couscous végétalien (semoule + légumes + tofu ou seitan)

Une cuillerée de germe de blé saupoudrée dessus

1 Kiwi

Goûter :

1 Pomme

4 Dattes

Dîner :

200g Salade (laitue, oignons blancs, tomates, cœurs d'artichauts)

Pain aux céréales (50g)

1 Yaourt soja au chocolat

Exemple 3 : Une journée de la phase d'attaque DUKAN.

Femme de 38 ans, 1m68 et 77kg.

Travail sédentaire, 1h de footing et 1 heure de natation par semaine.

Les rations sont données à volonté.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
Jour 3	Bol de fromage blanc avec édulcorant Café avec édulcorant	Roti de bœuf Yaourts 0% aux fruits sans morceaux	2 tranches de jambon de dinde Coca Zero ou Coca light	Filet de colin à la thaïlandaise (épices) Bol de faisselle avec arôme noix de coco