





Date	MAX OUT	Завтрак	Snack 1	Lunch	Snack 2	Diner	4	3	4	3	1	1	4	
#	#	#	1 fruit (1 violet) 1 proteins (1 rouge)	1 fruit (1 violet)	2 veggies (2 vert) 2 proteins (2 rouge) 2 carbs (2 jaune) 2 oil (2 marron)	1 Healthy fat (1 bleu)	2 veggies (2 vert) 1 proteins (1 rouge) 1 carbs (1 jaune) 2 oil (2 marron) 1 fruit (1 violet)	4	3	4	3	1	1	4
1	05/02/2018	07:54	1 thé		Grosse assiette de riz 1 petite котлет	12 amandes	1 tomate + 1 concombre + 2 càc huile olive + 1 càc balzamic 10cl riz 2 carottes cuites (avec le riz) 1 banane	2	1	1	4	1	0	2
2	06/02/2018	13:50	1 banane 1 thé		Salade de tomate/concombre Grosse assiette de riz Pomme de terre Bolognese	12 amandes	1 tomate + 1 concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 10cl riz 1 carottes cuites (avec le riz) du poulet cuit avec ognion + 1 càc d'huile d'olive	3	1	2	4	1	0	2
3	07/02/2018	09:32	1 banane 1 café		Salade tomate concombre purée pomme de terre Viande kebab bizarre	12 amandes	1 betterrave + 1 concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 1 poignée de pate du poulet cuit avec ognion + 1 càc d'huile d'olive	4	1	2	3	1	0	2
4	08/02/2018	14:36	1 banane 1 thé		Salade tomate concombre Purée pomme de terre sauce blanc de poulet	12 amandes	1 betterrave + 1 concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 1 poignée de pate du poulet cuit avec ognion + 1 càc d'huile d'olive 1 banane	3	2	1	3	1	0	4
5	09/02/2018	08:40	1 banane 1 café 2 œufs à la poêle		Salade tomate concombre Purée pomme de terre bœuf	12 amandes	1 betterrave + 1 tomate + 1 concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic du poulet cuit avec ognion + 1 càc d'huile d'olive 2 kiwis Ca va se tiser ce soir...	4	3	3	+	1	0	4
6	10/02/2018	13:00	1 poire 2 œufs en omelette 1 café		Salade concombre carotte + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande haché d'agneau + pomme de terre + 1 càc huile olive Poire	12 amandes	Salade concombre betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande haché d'agneau + pomme de terre + 1 càc huile olive Banane	4	3	4	3	1	0	4
7	11/02/2018	----	1 banane Viande hachée d'agneau 1 café	4 amandes	1 betterrave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 2 œuf à la poêle + 2 pommes de terre 1 poire	12 amandes	1 betterrave + 1 concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 1 pomme de terre du poulet cuit avec ognion + 1 càc d'huile d'olive 1 pomme	4	3	4	3	1	1	4
8	12/02/2018	12:51 00:30	1 banane 1 café 2 œufs à la poêle		Salade concombre betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc d poulet + pâtes + pomme de terre + 1 càc huile olive Pomme	12 amandes	1 betterrave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes bœuf haché + 1 càc d'huile d'olive 1 poire	4	3	4	3	1	0	4
9	13/02/2018	11:46	1 banane 1 café 2 œufs en omelette		1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes bœuf haché + 1 càc d'huile d'olive 1 pomme	12 amandes	1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes bœuf haché + 1 càc d'huile d'olive 1 poire	4	3	4	3	1	0	4
10	14/02/2018	12:20 00:52	1 banane 1 café Jambon		Salade concombre betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + pomme de terre + 1 càc huile olive Banane	12 amandes	2 carottes + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + pomme de terre 2 kiwis	3	3	4	3	1	0	4
11	15/02/2018	30:00	1 banane Jambon 2 tranches 1 café 2 œufs en omelette		1 betterrave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande haché de boeuf + 2 pommes de terre 1 banane	20 pistaches	Carottes rapées + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande haché de bœuf + 1 pomme de terre 1 poire	4	3	5	3	1	0	2
12	16/02/2018	18:16	1 banane 1 café 2 œufs à la poêle		1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes bœuf haché 2 kiwi	20 pistaches	Carottes rapées + concombre + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic bœuf haché + 5 shots de vodka 1 poire	4	3	4	+	1	0	3
13	17/02/2018	12:57 00:46	1 poire 2 œufs en omelette 1 medoc Berocca	6 amandes	1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes Blanc de poulet/ognion 1 poire	20 pistaches	1 betterrave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes bœuf haché 1 poire	4	3	4	3	1	1	2
14	18/02/2018	----	omelette + poivre +parmesan jus de fruit (pressés?)	6 amandes	Riz + pommes de terre (au four?) Poulet curry Jambon de bayonne Salade de fruits 3 coupes de champagnes + 1 rhum	10 pistaches	1 betterrave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Pâtes bœuf haché 1 poire	4	3	3	4	1	1	4
15	19/02/2018	16:52 11:40	omelette banane berocca		1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive riz Poire		Concombre + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pâtes 2 kiwis	4	3	4	3	1	0	2
16	20/02/2018	23:45	omelette banane café		1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pomme de terre Banane	12 amandes	tomate concombre poulet riz poire	4	3	4	3	1	0	2

Date	MAX OUT	Завтрак	Snack 1	Lunch	Snack 2	Diner	4	3	4	3	1	4		
17	21/02/2018	12:25 03:51		omelette banane café	1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + riz Kiwi	14 Cacahouètes	Concombre + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pommes de terre 1 poire	4	3	4	3	1	4	
18	22/02/2018	00:20		Omelette Banane Café	Carottes rapées + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + pommes de terre Banane	20 pistaches	Betterave + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pommes de terre + pates 1 poire	4	3	4	3	1	4	
19	23/02/2018	11:40		Omelette Poire Café	1 concombre + 1 tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + riz Kiwi	12 amandes	Restaurant: deux petites tomates + jalapeno (chili peper) + mexican steak + rice une bière 0.5L + un shot de vodka	3	2	4	6	1	0	1
20	24/02/2018	20:00 01:33		Omelette Banane Café	3 tortillas: tomates+carottes rapées+viande de bœuf hachée+avocat+parmesan+tortillas Poire		Betterave + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pates 1 poire	3	3	3	3	2	0	1
21	25/02/2018	----		2 œufs sur le plat Banane Café	Carottes rapées + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf hachée + pommes de terre Kiwi		Carottes rapées + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 10 pringles Blanc de poulet + 1 càc huile olive 1 poire	4	3	4	3	0	0	3
22	26/02/2018	30:00 10:28		Omelette Banane Café	1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + riz MARRON Banane		Concombre + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pommes de terre 1 poire	4	3	4	3	0	0	2
23	27/02/2018	00:00		Omelette Banane Café	1 betterave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + pomme de terre 2 kiwi	12 amandes	1 concombre + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pates Poire	4	3	4	3	1	0	2
24	28/02/2018	13:50 08:33		Omelette Banane Café	1 betterave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 2 Blanc de poulet + 1 pomme de terre	2 kiwi	3 tortillas: tomates+carottes rapées+viande de bœuf hachée+avocat+parmesan+tortillas Poire	3	3	4	3	2	0	2
25	01/03/2018	30:00		Omelette Banane Café	Betterave + tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 1 blanc de poulet + 1 viande bœuf hachée + 2 pates Pomme	12 amandes	1 betterave + 1 tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + pâtes Poire	4	3	4	3	1	0	3
26	02/03/2018	18:44		Omelette Banane Café	Carottes rapées + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf hachée + pâtes	12 amandes	Помидор + свикла + масло + балзамик Мясо гавядина + картофел 2 киви	4	2	4	3	1	0	2
27	03/03/2018	20:00 03:14	6 amandes	1 fruit + 1 protein + 1/2 healthy fat (parmesan) + 1/4 veggie (onion) + 1/4 oil and nuts (extra virgin olive oil) + dry herbs + peper	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + pates Mandarine		Blanc de poulet avec sauce archi grasse/sucrée Petit pois 4 shots de vodka	3	2	4	+	1	0	2
28	04/03/2018	----		1 fruit + 1 protein + 1carb + 1/2 healthy fat (parmesan) + 1/4 veggie (onion) + 1/4 oil and nuts (extra virgin olive oil) + dry herbs + peper	Home made Burger Poire		Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf 2 Kiwi	4	3	4	3	1	0	3
29	05/03/2018	18:44		Omelette Banane Café	Betterave + tomate + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + pates 2 Clementines	8 noix de cajou	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + riz Poire	4	3	4	3	1	0	3
30	06/03/2018	13:33		Omelette Banane Café	Carottes rapées + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + riz 2 Clementines	8 noix de cajou	Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pâtes Poire	4	3	4	3	1	0	3
31	07/03/2018	11:00		Omelette Banane Café	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + pâtes	12 amandes 2 kiwis	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + riz Fraises oklm	4	3	4	3	1	0	4
32	08/03/2018	12:20		Omelette au parmesan Banane Café	Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pâtes 2 kiwi	6 amandes	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 1 blanc de poulet + 1 viande bœuf hachée + riz Fraises OKLM	4	3	4	3	1	0	3
33	09/03/2018	06:40		Omelette Banane Café	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande bœuf hachée + pâtes Clémentines	12 amandes	Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + pomme de terre Poire	4	3	4	3	1	0	3
34	10/03/2018	20:00		Œufs au plat + чугь-чугьparmesan Banane Café	Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande bœuf hachée + pomme de terre Poires		Carottes rapées + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Home made Pizza Clémentines	4	3	4	3	1	0	4
35	11/03/2018	----		Œufs au plat Banane Café	Hamburger double steak McDonalds Petite portion de veggie tomate+concombre Portion de carb riz blanc salé Portion de prot : blanc de poulet Petite portion de fruit : kiwi+mandarine+orange	Arrivée à Astana 22h00	Petites tomates + 2 concombre 20 pistaches 2 clémentines	4	3	3	3	1	0	0
36	12/03/2018	20:10 02:30		Tomates + concombre 1 œuf sur le plat + jambon blanc + 1 pain 3 Kiwis	Petites tomates Jambon blanc + riz + une tranche de pain 2 mandarines		Linebrew éhéh: Jus de fruits frais orange Pistaches Steak de cheval + purée 2 gauffres + vite fait du chocolat	3	3	3	4	1	0	0

Date	MAX OUT	Завтрак	Snack 1	Lunch	Snack 2	Diner	4	3	4	3	1	1	4							
37	13/03/2018	11:32		2 œufs dur + petite tranche de viande blanche 3 kiwis Café 1 dose de veggie : tomates concombre		Petites tomates Steak de cheval Linebrew + purée 2 clémentines								3	2	4	3	0	0	1
38	14/03/2018	02:50 19:55		1 œufs dur Petite tranche de viande blanche + pain noir 3 kiwis Café + eau citronnée 1 dose de veggie : tomates concombre	Départ de Astana 10h30	Petites tomates 12 amandes Steak de cheval Linebrew 2 clémentines	Arrivée à Ekibastuz 18h00							4	2	4	3	2	0	1
39	15/03/2018	18:02		2 œufs dur 2 petites tranche de pain 2 clémentines 1 café	Départ de Ekibastuz 07h30	Petites tomates 12 amandes Steak de cheval Linebrew + purée restau Ereimentau 2 clémentines	Arrivée à Astana 18h00							2	2	4	3	1	0	0
40	16/03/2018	30:00 (sautes en modifié)		Omelette avec tomate 3 kiwis Concombre + tomate Pain noir 1 café		Cantine dégueulasse de Самал 12: Betteraves rappées sans huile Boulette de viande pas trop grasse Riz avec sauce jaune/orange grasse 2 clémentines + 1 banane								2	3	4	?	0	0	0
41	17/03/2018	----		<b>GROS COMA ETHYLIQUE Levé à 17h55...</b>	Départ de Astana 19h30	0.25L Coca Cola à 18h	Arrivée à Baku 23h00							1	0	1	2	0	0	0
42	18/03/2018	20:00 03:30		Omelette + 1 càc huile olive Banane 1 café		Tomate + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Blanc de poulet + 1 càc huile olive + pomme de terre Pomme	20 pistaches							4	3	4	4	1	0	4
43	19/03/2018	25:00 11:22		Omelette + 1 càc huile olive Banane 1 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pâtes Poire	12 amandes							4	3	4	3	1	0	4
44	20/03/2018	13:16		Omelette + 1 càc huile olive Banane 1 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pomme de terre Poire	20 pistaches							4	3	4	3	1	0	4
45	21/03/2018	21:17 11:42		Omelette + pomme de terre + 1 càc huile olive Banane 1 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande de bœuf + pomme de terre Poire	12 amandes							4	3	4	3	1	0	4
46	22/03/2018	15:40		Omelette + 1 càc huile olive Banane 1 café	Départ de Baku 08:30	Sandwitch: pain bien gras + tomates + concombre + jambon + feta Pomme	Arrivée à Vandam 12:00							4	2	4	4	1	0	1
47	23/03/2018	20:27		2 œufs durs Petit sandwich jambon + feta Banane 1 café + 1 thé	Départ de Vandam 11:15	Tomates + concombre Гуляш + purée + sauce grasse Viande de bœuf au barbecue Pain 2 mandarines	Arrivée à Sheki 14:00							4	3	3	3	1	0	0
48	24/03/2018	20:00 03:28		3 œufs dur Tomates + concombre Pomme Pain + feta vite fait		Tomates + concombre Шашлик mouton + purée Trop de pain								4	2	3	4	1	0	0
49	25/03/2018	----		2 œufs durs Pain Tomates Pomme 1 café	Départ de Sheki 11:30	Banane + chips (sur la route) Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande hachée de bœuf + pomme de terre	Arrivée à Baku 16:20							4	3	3	3	1	0	1
50	26/03/2018	30:00 10:44		Omelette + 1 càc huile olive Banane 1 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic Viande hachée de bœuf + riz brun Poire	20 pistaches							2	3	3	2	1	0	2
51	27/03/2018	13:44		Omelette + 1 pomme de terre + 1 tomate Banane 2 café		Carottes rapées + 2 càc huile olive + 2 càc balzamic 1.5 blanc de poulet + 1 viande hachée bœuf + pomme de terre Café								4	2	4	3	1	0	2
52	28/03/2018	20:40 13:30		Omelette + 1 tomate Banane 2 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balzamic 2.5 Poulet+ riz brun Poire								3	3	4	2	1	0	1

Date	MAX OUT	Завтрак	Snack 1	Lunch	Snack 2	Diner	4	3	4	3	1	1	4	
53	29/03/2018	13:38	Omelette + 1 pain Banane 1 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balsamic 0.5 Poulet+ 1 viande + pâtes Poire		Anniversaire de la go... Open bar donc :D 2 Brusheta 1 pizza 2 verre de vin blanc 2 long island	2	2	4	+	0	0	2
54	30/03/2018	30:00	Omelette Banane 1 café		Tomate + betterave + 1 càc huile olive + 1 càc balsamic 2 Poulet+ riz marron Poire	12 amandes	Tomates + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balsamic 0.5 Viande + 0.5 Poulet + 1 pâtes 2 kiwi 10 chips 3 vodka	4	3	4	+	1	0	3
55	31/03/2018	30:00	Omelette + 1 càc huile olive Demi-éclair au café (reste de l'anniv...) Banane 1 café		Tomates + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balsamic 2 Poulet + 1 pâtes 2 kiwi		20 pistaches Pomme Thé vert	2	3	3	1	1	0	2
56	01/04/2018	----	2 œufs à la coques + mouillette à l'emmental Poire Café		Tomates + concombre + 1 càc huile olive + 1 càc balsamic 2 Poulet + 2 pomme de terre 2 kiwi 5 grammes de chocolat noir à l'orange	12 amandes	Pomme Thé vert	2	3	3	2	1	0	2

PLAN B (> 150 POUNDS)	
	4 VEGGIES
	3 FRUITS
	4 PROTEINS
	3 CARBS
	1 HEALTHY FATS
	1 SEEDS & DRESSINGS
	4 OILS & NUT BUTTERS

Color	Type	#/day	Volume	Total/day
green	veggies	4/day	1 cup 0.237 L	0.946 L
purple	fruits	3/day	1 cup 0.237 L	0.710 L
red	proteins	4/day	3/4 cup 0.177 L	0.710 L
yellow	carbs	3/day	1/2 cup 0.118 L	0.355 L
blue	healthy fat	1/day	1/4 cup 0.059 L	0.059 L
orange	seeds and dressings	1/day	2 Tsbp. 0.030 L	0.030 L
brown	oil & nuts	4/day	1 tsp. 0.005 L	0.020 L