

Construisez du muscle efficacement : Votre liste de courses essentielle

Les piliers de votre progression

- Visez un surplus calorique modéré de 250 à 500 kcal par jour pour une prise de masse de qualité.
- Consommez entre 1,6 g et 2,2 g de protéines par kg de poids corporel quotidiennement.
- Privilégiez les aliments bruts et non transformés pour éviter les calories vides et les additifs.
- Assurez un apport varié en légumes pour contrer l'acidité métabolique liée à une alimentation riche en protéines.

Protéines (Viandes, Poissons, Végétal)

- Poulet et dinde (blancs ou filets)
- Poissons blancs (cabillaud, colin)
- Œufs entiers et blancs d'œuf
- Whey protéine (isolat ou concentré)
- Tofu, tempeh ou seitan (sources végétales à haute valeur biologique)

Glucides (Féculents et Céréales)

- Flocons d'avoine (pour une énergie durable)
- Riz complet ou basmati
- Patate douce
- Quinoa ou sarrasin
- Pâtes complètes

Lipides et Oléagineux

- Poissons gras (saumon, sardines, maquereaux) pour les oméga-3
- Huile d'olive extra vierge
- Avocats
- Amandes, noix de Grenoble et noisettes
- Beurre de cacahuète (100% arachides)

Fruits, Légumes et Compléments

- Légumes verts variés (brocolis, épinards, haricots verts)
- Fruits frais de saison
- Fruits secs (dattes, abricots) pour les collations denses
- Créatine monohydrate (supplément validé pour la force et le volume)