

Optimisez votre croissance musculaire : Le guide nutritionnel complet

Les fondamentaux de la synthèse protéique

- Visez un apport total de 1,6 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de poids de corps par jour.
- Répartissez vos apports en 3 à 5 repas contenant chacun 0,4 à 0,55 g/kg de poids de corps pour une assimilation optimale.
- Assurez un apport de 2,5 à 3 grammes de leucine par repas principal pour déclencher la synthèse musculaire.
- Consommez une source riche en leucine dans les 1 à 2 heures suivant votre séance d'entraînement.

Tableau de référence des sources de protéines (pour 100g)

- Blanc de poulet grillé : 31g de protéines pour 165 kcal (idéal sèche/prise de masse).
- Poissons blancs (cabillaud, colin) : 18g de protéines pour 80 kcal (source maigre).
- Fromage blanc 0% ou Skyr : 10g de protéines (base excellente pour collation).
- Blanc d'œuf cuit : 3,6g de protéines pour 15-20 kcal (source quasi pure).
- Protéines végétales (soja, quinoa) : Protéines complètes avec tous les acides aminés essentiels.

4 Recettes protéinées pour vos repas

- Poulet grillé aux herbes et quinoa : 150g de blanc de poulet avec 60g de quinoa cuit (cuisson grillée).
- Omelette de blancs d'œufs aux légumes : 200g de blancs d'œufs avec épinards et champignons (cuisson à la poêle antiadhésive).
- Bowl de Skyr protéiné : 200g de Skyr avec une poignée d'amandes et quelques baies (collation rapide).
- Filet de cabillaud vapeur : 150g de cabillaud aux épices douces et brocolis vapeur (cuisson saine sans ajout de gras).

Conseils de préparation pour une nutrition propre

- Privilégiez les modes de cuisson sains : vapeur, grillade ou four.
- Évitez l'ajout de graisses saturées inutiles lors de la préparation de vos sources de protéines.

- Variez vos sources entre protéines animales et végétales pour un profil complet d'acides aminés.