

Programme Nutrition Perte de poids

visitez mon instagram : [@sarahmagg_coach](#)



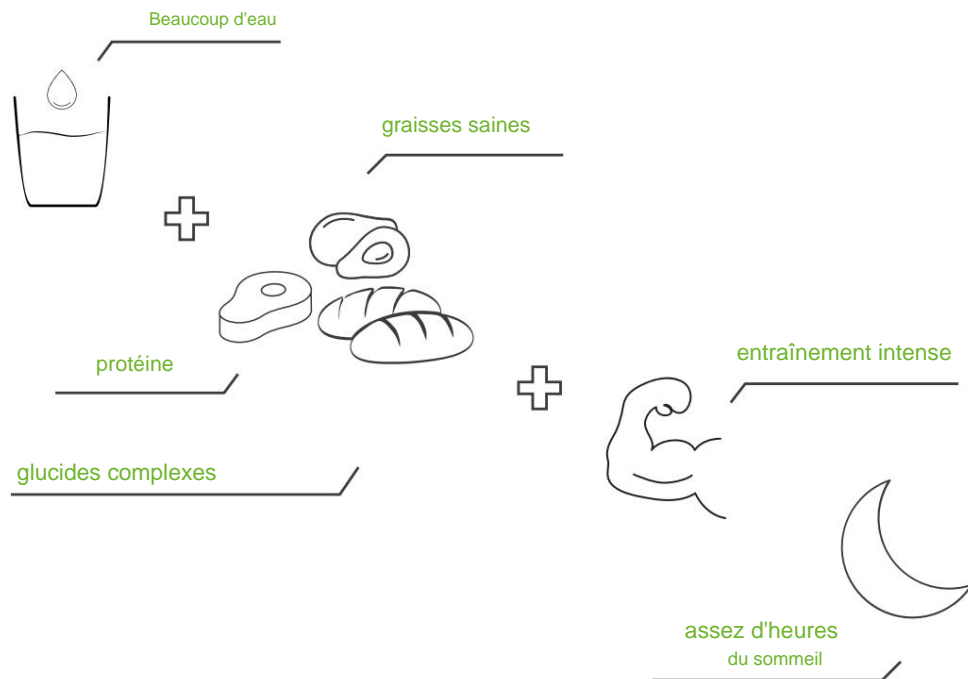
By: sarah magg
sarahmagg.com/fr

SARAH MAGG

SARAH MAGG

Aliments importants pour gagner de la masse musculaire

Avec la bonne sélection d'aliments, vous pouvez inclure efficacement tous les macro et micronutriments importants pour la construction de la masse musculaire dans votre alimentation. Nous souhaitons vous proposer une liste détaillée qui vous aidera à trouver les bons aliments pour atteindre votre objectif de prise de masse musculaire. En parallèle, nous vous présentons des aliments des différents groupes : protéines, glucides et lipides. De plus, nous vous donnons une idée de la variété de fruits et légumes de votre cuisine. Pour compléter notre liste d'aliments, nous vous recommandons différentes boissons qui vous aident à prendre de la masse musculaire.



Les protéines, les éléments essentiels pour vos muscles

Vos muscles ont besoin de protéines sous forme d'acides aminés pour réparer les fibres musculaires et en former de nouvelles, c'est pourquoi nous recommandons un mélange équilibré de protéines animales et végétales. De plus, les protéines doivent avoir une haute valeur biologique et contenir peu de matières grasses.



Viande rouge (riche en acides aminés et créatine)

- viande de bison
- Viande de cheval
- filet de boeuf
- filet de porc/
escalope de porc
- Côte d'agneau
- Viande de lapin
- Filet de boeuf
- foie de veau
- Viande de cerf
- filet d'agneau
- Jambon cuit
- Viande hachée



Fruit de mer

- Langouste
- Crabes
- Homard
- Calmar
- crevettes
- moules
- Huîtres
- escalopes

SARAH MAGG

Aliments importants pour gagner de la masse musculaire



Poisson (riche en acides gras essentiels, oméga 3 et 6)

- Thon
- empereur
- Unique
- Saumon
- doré
- Truite
- Turbot
- Sandre
- Merlu
- Maquereau
- hareng
- Patauger



Sources de protéines pour les végétariens et les végétaliens

- fèves de soja
- cacahuètes
- Pignons
- Lentilles
- Flocons d'avoine
- quinoa
- Épeautre
- Noix
- Amarante
- Tofu
- Fils
- Blé
- noix de pécan
- Pois verts
- Pâtes de blé
- haricots blancs
- Pommes de terre



Oeufs et produits laitiers

- Œufs
- Lait (de vache/d'amande/de soja/de chèvre)
- Yaourt
- yaourt grec
- fromage quark écrémé
- Parmesan
- fromage hazer
- fromage d'alpage
- Fromage de chèvre
- emmental
- Mozzarella
- Cottage cheese
- Gouda

Les graisses, pour l'équilibre hormonal

Nous négligeons souvent les graisses saines dans notre alimentation. De plus, le mythe selon lequel la graisse fait grossir a été démystifié il y a longtemps. Un apport adéquat en acides gras, notamment polyinsaturés, est très important pour les performances de l'organisme. Vous pouvez trouver de bonnes sources de matières grasses à base de plantes et animal.



Volaille (viande faible en gras)

- Blanc de dinde
- Blanc de poulet
- Magret de canard
- viande d'oie
- Viande hachée

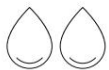


Acides gras monoinsaturés

- Huile d'arachide
- Huile d'olive
- l'huile de colza
- huile de moutarde
- noisettes
- amandes
- cacahuètes
- Noix
- Crème naturelle amande ou cacahuète

SARAH MAGG

Aliments importants pour gagner de la masse musculaire



acides gras polyinsaturés

- huile de noix
- Huile de noix de coco
- Huile de tournesol
- huile de chardon
- l'huile de germe de blé
- l'huile de lin
- Graines de lin
- graine de chanvre
- graines de chia
- Avocats
- Poissons gras (maquereau, saumon, hareng, flétan, etc.)

Les glucides, carburant de l'entraînement

Comme pour les glucides, essayez d'utiliser avant tout des aliments de type complexe, si possible à index glycémique bas. Ceux-ci ont l'avantage de ne pas envoyer votre glycémie à travers le toit. De plus, du fait des fibres qu'ils contiennent, ils procurent une sensation de satiété plus longue et contiennent de nombreux micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments).



glucides complexes

- Flocons d'avoine
- Pâtes de blé
- Pommes de terre
- patates douces
- Riz (riz brun, riz brun, riz basmati)
- Pain complet
- haricots, lentilles et petits pois
- quinoa

N'oubliez pas vos micronutriments

En plus des macronutriments essentiels (protéines, glucides et lipides), vous devez également fournir à votre corps les micronutriments nécessaires, c'est-à-dire les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments et les antioxydants, afin que les processus qui se déroulent dans votre corps au le temps de gagner de la masse musculaire peut être développé efficacement. Un apport adéquat de ces micros assure un transport optimal des nutriments, renforce votre système immunitaire et maintient vos performances mentales

au maximum.



Légume

- Légumes oranges (p. ex. patates douces, courges, carottes)
- Légumes vert foncé (par exemple, brocoli, laitue, chou frisé, épinards)
- Haricots, pois (par exemple, haricots rouges, haricots noirs, pois cassés)
- Légumes féculents (maïs, pommes de terre, petits pois)
- Autres types de légumes (asperge, navet, chou-fleur, aubergine, oignon, tomate, céleri, chou, concombre, etc.)



Fruit

- Fruit sec (raisins, dattes)
- Raisin
- Pomme
- Banane
- Mangue
- Ananas
- Papaye
- prunes
- abricots
- figues
- Kiwis
- baies
- Cantaloup

SARAH MAGG Aliments importants pour gagner de la masse musculaire

C'est le shake protéiné parfait

Nous avons déjà expliqué quel rôle jouent les protéines, les glucides et les lipides dans l'alimentation recommandée pour gagner de la masse musculaire.

De plus, il est possible d'optimiser les processus impliqués dans la prise de masse musculaire naturellement avec des compléments alimentaires.

Smoothie pour les débutants après l'entraînement (moins d'un an d'entraînement)

- 30g de protéines de lactosérum
- 1 g de glucides à absorption rapide par kg de poids corporel (ex. jus de fruits purs (groseille, pomme), maltodextrine, galettes de riz)

Secouez pour les utilisateurs avancés après la formation (plus d'un an de formation)

- 30 g de protéines de lactosérum + 1 g de glucides à absorption rapide par kg de poids corporel (voir ci-dessus)
- 5 g de L-glutamine (pour favoriser la régénération en cas d'entraînement fréquent)
- 5 g de BCAAs (pour protéger les muscles et contre le catabolisme même en cas d'effort continu)
- 5 g de monohydrate de créatine (pour plus d'énergie au pic de force et plus de masse musculaire)

Transport optimal des nutriments grâce à un bon équilibre hydrique

Un bon équilibre hydrique est extrêmement important pour vos performances physiques.

Votre masse musculaire est composée d'environ 70% d'eau, c'est pourquoi il est très important d'apporter constamment des fluides aux cellules musculaires pour une croissance optimale. En ce qui concerne l'apport hydrique, évitez de consommer des boissons gazeuses sucrées et de l'alcool en grande quantité. Ainsi, parmi les boissons recommandées figurent avant tout :

L'eau

- Jus de fruits réduits à l'eau dans un rapport de 2:1 ou 3:1 (eau/jus) Smoothies verts, smoothies aux fruits, etc.
- Thé vert
- Café

Pour plus d'info

visitez : le site

sarah magg

sarahmagg.com/fr

Sarah Magg

Sarah Magg