

LES

# 10 ALIMENTS

## INDISPENSABLES

POUR PRENDRE DU  
MUSCLE **RAPIDEMENT**

**EN MOINS DE 5 MINUTES**



# Jour 5

## L'erreur cachée qui t'empêche d'obtenir un torse en V

### **Objectif du jour**

Apprendre à faire une traction PARFAITE

Vous pouvez vous entraîner dur, mais sans une **alimentation adaptée**, vos résultats seront limités.

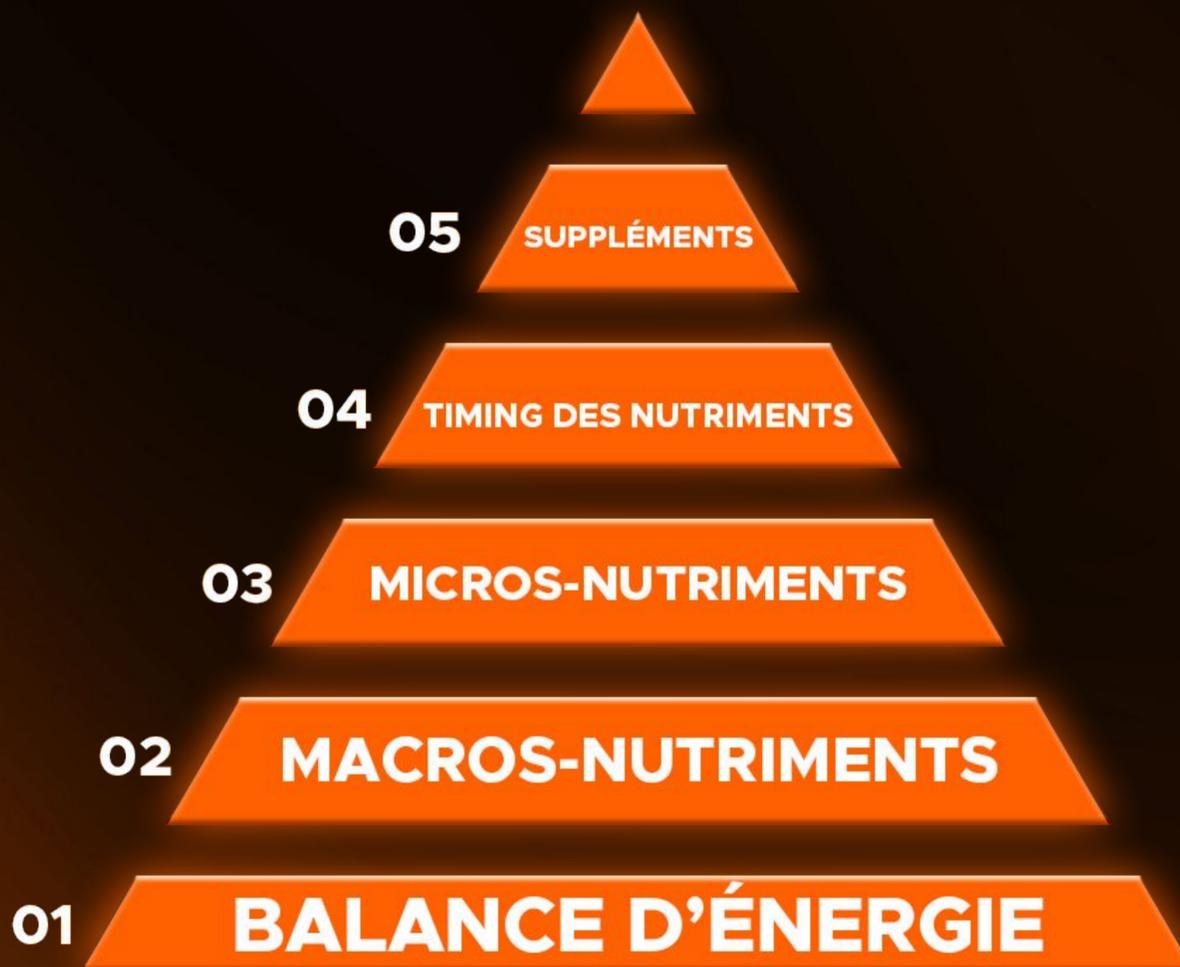
Votre corps a besoin de carburant de qualité pour construire du **muscle**, récupérer efficacement et **progresser rapidement**.

# Jour 4

## La routine idéale pour un emploi du temps chargé

Je t'en ai déjà parlé lors du jour 2, mais il faut que tu te concentres sur les bonnes métriques.

### **PYRAMIDE DE LA NUTRITION PRISE DE MUSCLE & DE FORCE**



Source : Eric Helms

01 : Tu dois avoir assez de calories pour maintenir les besoins de ton corps et être en surplus pour prendre du poids

02 : Tu dois atteindre tes quotas en macros nutriments (Protéines, Glucides, Lipides)

03 : Manger des aliments de qualité pour le bon fonctionnement de l'organisme

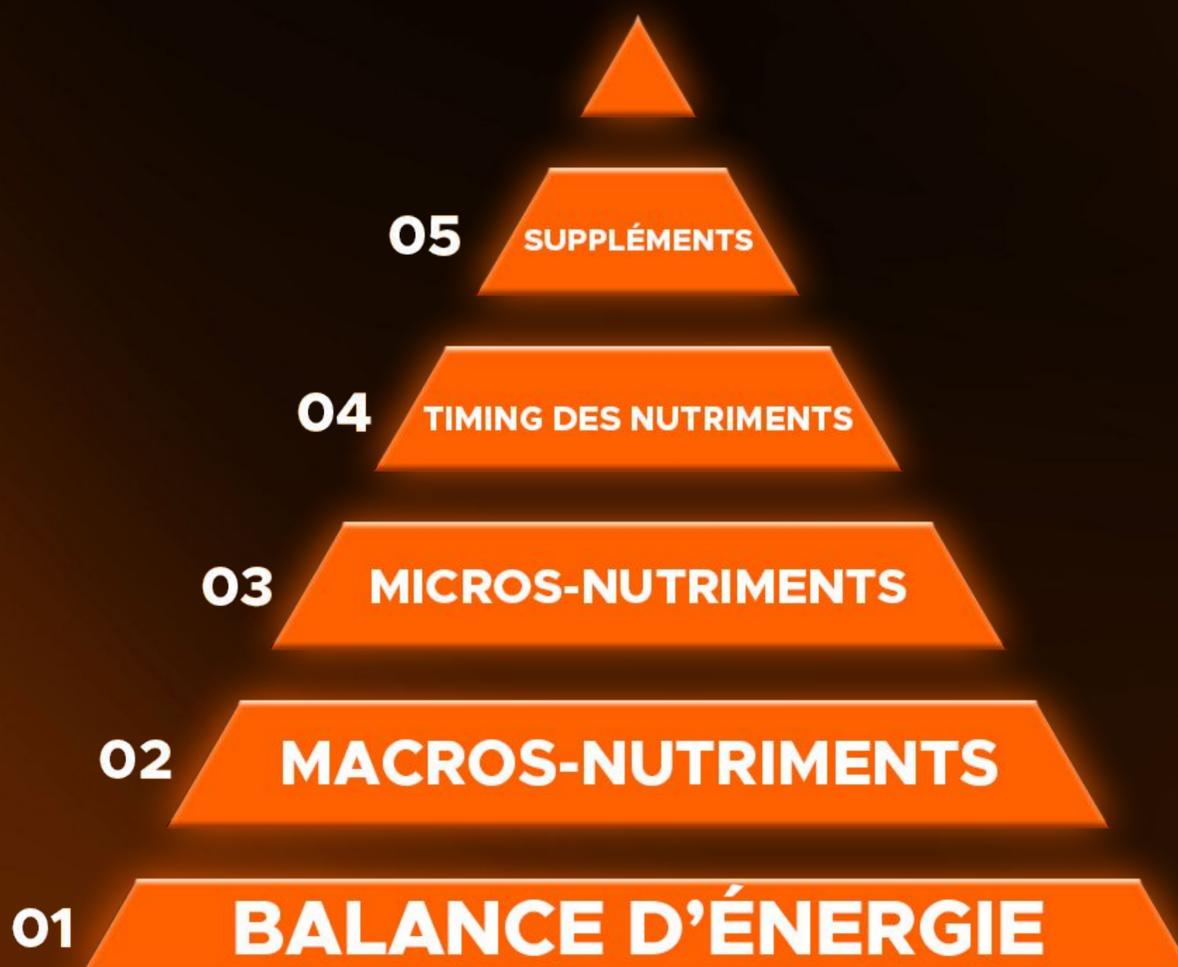
# Jour 4

## La routine idéale pour un emploi du temps chargé

04 : Basiquement, c'est l'heure à laquelle tu vas manger tes différents repas, mais ce n'est pas utile d'y prêter attention si tu ne souhaites pas devenir body-builder

05 : Les suppléments peuvent être utiles, mais à utiliser en dernier recours une fois que les habitudes alimentaires sont bien établies

### **PYRAMIDE DE LA NUTRITION PRISE DE MUSCLE & DE FORCE**



Source : Eric Helms

Tout cela est important à prendre en compte (2 et 3 premiers niveaux) lorsque tu prépareras tes différentes recettes

On verra plus tard comment tu peux déterminer ces quotats.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

Passons aux 10 meilleurs aliments pour prendre du muscle

Avant toute chose, je tiens à préciser qu'il n'y a pas de MEILLEUR aliments et qu'il faut également inclure de la diversité dans son alimentation.

### OEUFS



#### Pourquoi ?

Riches en protéines complètes, en acides aminés essentiels et faciles à préparer.

#### Comment l'utiliser ?

Omelette rapide, œufs durs à emporter ou ajoutés dans un bol de riz. (Peut également être utilisé dans de nombreuses recettes)

#### Quantité recommandée :

2 à 4 œufs par jour selon vos besoins caloriques.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Poulet / Dinde



#### Pourquoi ?

Source maigre de protéines pour la croissance musculaire.

#### Comment l'utiliser ?

Grillé avec des légumes ou en wrap rapide.

#### Quantité recommandée :

100 à 150 g par repas.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### SKYR/ Petits suisse



#### Pourquoi ?

Riche en protéines, pauvre en graisses, parfait pour une collation.

#### Comment l'utiliser ?

Mélangé avec des fruits rouges et/ou des flocons d'avoine.

#### Quantité recommandée :

150 à 200 g par jour. (+ pour à un niveau plus avancé)

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Avoine



#### Pourquoi ?

Excellente source d'énergie et de glucides lents pour tenir vos séances.

#### Comment l'utiliser ?

En porridge le matin ou ajouté à vos pancakes protéinés.

#### Quantité recommandée :

40 à 60 g par portion.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Bananes



#### Pourquoi ?

Idéales pour une collation rapide ou un apport en énergie avant une séance.

#### Comment l'utiliser ?

Nature, en smoothie ou sur des pancakes.

#### Quantité recommandée :

1 à 2 bananes par jour.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Amandes



#### Pourquoi ?

Riche en graisses saines et en micronutriments pour la récupération.

#### Comment l'utiliser ?

En collation ou ajoutées dans un yaourt.

#### Quantité recommandée :

15 à 20 g par jour.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Huile d'olive



#### Pourquoi ?

Graisses saines pour la santé hormonale et la récupération. Permet d'exploser votre total calorique rapidement, idéal pour la prise de masse.

#### Comment l'utiliser ?

En assaisonnement ou pour cuire vos aliments.

#### Quantité recommandée :

1 à 2 cuillères à soupe par jour.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Avocats



#### Pourquoi ?

Riches en protéines complètes, en acides aminés essentiels et faciles à préparer.

#### Comment l'utiliser ?

Omelette rapide, œufs durs à emporter ou ajoutés dans un bol de riz. (Peut également être utilisé dans de nombreuses recettes)

#### Quantité recommandée :

2 à 4 œufs par jour selon vos besoins caloriques.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Haricots rouges



#### Pourquoi ?

Riches en protéines complètes, en acides aminés essentiels et faciles à préparer.

#### Comment l'utiliser ?

Omelette rapide, œufs durs à emporter ou ajoutés dans un bol de riz. (Peut également être utilisé dans de nombreuses recettes)

#### Quantité recommandée :

2 à 4 œufs par jour selon vos besoins caloriques.

# Jour 6

## Les 10 aliments indispensables pour prendre du muscle

### Sardines



### Pourquoi ?

Riches en protéines complètes, en acides aminés essentiels et faciles à préparer.

### Comment l'utiliser ?

Omelette rapide, œufs durs à emporter ou ajoutés dans un bol de riz. (Peut également être utilisé dans de nombreuses recettes)

### Quantité recommandée :

2 à 4 œufs par jour selon vos besoins caloriques.