



TOP DES REPAS POUR UNE MUSCULATION EFFICACE



ATHLÈTES
TEMPLE

SEBASTIEN THOVAS

Quels repas favoriser pour une bonne prise de masse ?

La prise de masse est une étape que tout sportif souhaitant se muscler doit passer, surtout pour ceux dont la corpulence est relativement faible. Il est à noter que les femmes ont plus de mal à s'enrichir en masse musculaire que les hommes. Elles doivent donc être plus strictes sur le régime alimentaire à suivre. Voici une sélection de 4 journées types à prendre pour une bonne prise de masse.



Préférez des aliments riches en protéines et en glucides.

Repas 1

Petit déjeuner

- 1 banane ;
- 2 œufs entiers additionnés de 6 blancs d'œuf battus ;
- 25 cl de jus d'orange ;
- 150 g de flocon d'avoine cuits.

Collation

- 100 g de yaourt allégé
- 1 pomme ;
- 1 petit pain complet ;
- 5 tranches de blanc de dinde.

Déjeuner

- 200 g de riz ;
- 175 g de saumon.

Collation

- Salade César au poulet ;
- 25 l de jus de fruits ;
- Pomme de terre au four nature.

Dîner

- 115 g de bœuf haché avec 5 % de matière grasse ;
- 100 g de carotte ;
- 50 g de glace ;
- 1 pomme de terre.

Repas 2

Petit déjeuner

- 4 tranches de pain complet ;
- 50 g de raisin ;
- 2 tranches de cheddar allégé ;
- 1 œuf entier additionné de 4 blancs brouillés ;
- 2 cuillères à soupe de confiture.

Collation

- 115 g de poulet ;
- 2 tortillas à la farine ;
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise allégée ;
- 1 pomme ;
- Salade verte avec vinaigrette allégée.

Déjeuner

- 1 sandwich au poulet ;
- 1 orange ;
- 1 petit pain complet.

Collation

- 100 g de pâtes cuites ;
- 115 g de bœuf haché contenant 5 % de matière grasse ;
- 100 g de petit pois ;
- 100 g de sauce pour pâte.

Dîner

- 100 g de fromage blanc allégé ;
- 100 g d'ananas ;
- 1 muffin allégé.

Repas 3

Petit déjeuner

- 2 œufs entiers brouillés ;
- 25 cl de jus d'orange ;
- 2 cuillères à soupe de confiture ;
- 1 petit pain complet ;
- 2 tranches de cheddar allégé.

Collation

- 1 boîte de thon ;
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise allégée ;
- 2 tranches de pain complet ;
- 100 g de glace.

Déjeuner

- 100 g de blanc de poulet ;
- 1 grosse pomme de terre au four ;
- 100 g de brocoli.

Collation

- 2 tranches de pizza au fromage ;
- Salade verte avec vinaigrette allégée.

Dîner

- 4 biscuits aux figues;
- 2 tranches de cheddar allégé ;
- Laitue et tranches de tomate ;
- 2 tranches de pain complet ;
- 25 cl de lait demi-écrémé ;
- 2 tranches de rôti de bœuf.

Repas 4

Petit déjeuner

- 1 œuf entier et 4 blancs d'œuf brouillés ;
- 3 crêpes ;
- 25 cl de jus d'orange ;
- 3 cuillères à soupe de confiture.

Collation

- 50 g de fromage blanc allégé ;
- 2 cuillères à soupe de miel ;
- 100 g de cocktail de fruits sans sucre.

Déjeuner

- Sandwich Mac Chiken ;
- Milk shake vanille.

Collation

- 48 cl de lait demi-écrémé ;
- 4 biscuits salés ;
- 1 banane.

Dîner

- 115 g d'espadon ;
- 2 ignames moyennes ;
- 100 g de légumes divers.

Quels repas préférer pour une sèche ?

La sèche est utile dans la mesure où vous souhaitez réduire plus efficacement votre masse grasseuse. Toutefois, cette étape s'avère délicate dans la mesure où vous risquez également de perdre en masse musculaire si vous ne faites pas attention à vos entraînements et surtout votre alimentation. Homme ou femme, voici une sélection de 4 repas à prendre pour optimiser votre période de sèche



Il est conseillé de prendre 5 repas par jour

Repas 1

Petit déjeuner

- 1 œuf ;
- 50 g de jambon ;
- 20 g de fromage à pâte dure ;
- 50 g de pain complet ;
- 1 fruit.

Collation

- 50 g de thon ;
- 35 g de fruits secs ;
- 5 g de noix/amandes.

Déjeuner

- 100 g de blanc de poulet ;
- 200 g de crudité ;
- 40 g de riz basmati ;
- 3 cuillères à café d'huile d'olive.

Collation

- 40 g de pain complet ;
- 50 g de jambon ;
- 1 fruit ;
- 10 g de noix/amande.

Dîner

- 100 g de viande rouge ;
- 80 g de pâtes
- 200 g de légumes cuits ;
- 2 cuillères à café d'huile de colza.

Repas 2

Petit déjeuner

- 5 blancs d'œuf avec 1 jaune ;
- 110g de pain complet.

Collation

- 75 g de thon ;
- 35 g de fruits secs ;
- 10 g de noix.

Déjeuner

- 180g de viande blanche ;
- 150g de pâtes ou de riz ;
- 150g de légumes au choix avec 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Collation

- 50 g de pain complet ;
- 75 g de jambon ;
- 1 fruit ;
- 10 g de noix/amande.

Dîner

- 200g de viande blanche ;
- Légumes verts à volonté avec une cuillère à soupe d'huile de lin.

Repas 3

Petit déjeuner

- 50 g de flocons avoine : 50 g ;
- 200 g de fromage blanc ;
- 10 ml d'huile de poisson ;
- Vous pouvez tout mixer si vous avez un blender et ajoutez un œuf entier.

Collation

- 15 à 30 g d'avoine.

Déjeuner

- Assiette de crudité assaisonnée d'huile de colza ou d'olive ;
- 100 g de viande maigre ou poisson gras ;
- 50 g de riz ou de pâtes ;
- 1 fruit.

Collation

- 20 g de noix ;
- 15 à 30 g d'avoine.

Dîner

- Une assiette de légumes cuits ;
- 150 g de poisson gras ;
- 1 fruit.

Repas 4

Petit déjeuner

- 120 g de blanc de poulet en salaison ;
- 60 g de flocon d'avoine.

Collation

- 75 g de thon ;
- 50 g de fruits secs ;
- 10 g d'amande.

Déjeuner

- 210 g de poisson blanc ;
- 160 g de patate douce ;
- 150 g de légumes au choix.

Collation

- 50 g de pain complet ;
- 75 g de jambon ;
- 1 fruit.

Dîner

- 230 g de poisson blanc ;
- Légume vert avec une cuillère à soupe d'huile de lin.

Quels aliments éviter pour optimiser votre musculation ?

Attention, tout n'est pas bon lorsque vous vous entraînez pour vous muscler. Certains aliments ne sont pas bons pour l'organisme, ce qui affecte votre rendement et vos résultats.

Aliments sur-protéinés

Bien que les protéines soient des éléments importants dans la constitution des muscles, tout excès concernant ces aliments est préjudiciable et n'a aucun effet sur la prise de masse. De manière générale, l'apport protéinique ne doit pas dépasser les 2 g par kg de poids corporel.

L'excès sera donc stocké dans le tissu adipeux, ce qui favorisera la prise de masse grasseuse et non musculaire. De plus, l'excès en protéines use rapidement les reins et expose aux risques d'insuffisance rénale aigüe.

Produits transformés et riches en sucre, ainsi que les graisses

L'excès de sucre provoque une augmentation de la masse grasse, ce qui ne permet pas de développer la musculature. Il en est de même pour les aliments transformés. Il est donc conseillé de limiter la consommation de pâtisserie, confiserie, viennoiserie, biscuits, bonbons et les pizzas ainsi que les burgers.

Du côté des graisses, celles dites saturées sont fortement déconseillées, puisqu'elles provoquent également sur le long terme des problèmes cardio-vasculaires. Les fritures, les graisses animales, le lait entier et les produits dans les fast-foods sont donc à surveiller de près.



Eviter les aliments riches en sucres et en graisses.

Autres aliments

Enfin, il existe d'autres aliments qui ne sont pas catégorisés dans les deux premières et que vous devrez consommer avec grande modération, voire rayer de votre liste. Il s'agit entre autres du tabac, de l'alcool et de la drogue.

Une prise occasionnelle, ou rare peut être tolérée, mais une consommation trop fréquente risque de réduire tous vos efforts à néant.