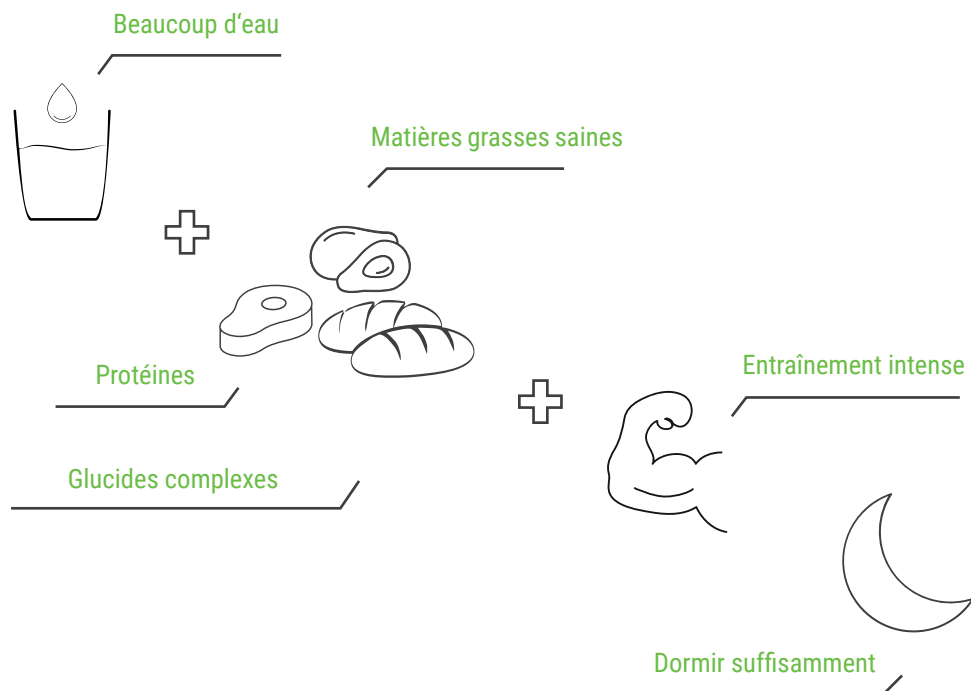


LISTE DES ACHATS POUR LA MUSCULATION

Les meilleurs aliments pour le développement de la
masse musculaire

En choisissant bien vos aliments, vous découvrirez efficacement tous vos besoins en micro et macro nutriments nécessaires au développement de votre masse musculaire. Nous vous proposons une liste d'aliments détaillée qui vous aidera à faire les bons choix pour atteindre de votre objectif de musculation. Celle-ci vous présente des aliments des trois catégories : protéines, glucides et lipides. Nous donnons également un aperçu des divers fruits et légumes de votre cuisine. Et nous concluons cette liste pour la musculation avec une recommandation concernant les boissons.



Les protéines - Les blocs de construction de vos muscles

Vos muscles ont besoin de protéines sous forme d'acides aminés pour réparer les fibres musculaires et en construire de nouvelles. C'est pourquoi nous recommandons un mélange de protéines animales et végétales. Celles-ci devront par ailleurs avoir une valeur biologique élevée et être très pauvres en graisses.



Viande rouge (riche en acides aminés et en créatine)

- Bison
- Cheval
- Filet de bœuf
- Porc filet/escalope de porc
- Côtelette d'agneau
- Lièvre filet
- Filet de veau
- Foie de veau
- Biche
- Filet d'agneau
- Jambon cuit
- Viande hachée



Fruits de mer

- Langouste
- Crabe
- Homard
- Calmars
- Crevettes
- Moules pétoncles
- Huîtres
- Noix de St-Jacques



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

- Thon
- Espadon
- Sole
- Saumon
- Daurade
- Truite
- Turbot
- Sandre
- Merlu
- Maquereau
- Hareng
- Carrelet



Sources de protéines pour les végétariens et les vegans

- Graines de soja
- Cacahuètes
- Pignons de pin
- Lentilles
- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Épeautre
- Noyer
- Amarante
- Tofu
- Millet
- Blé
- Noix de pécan
- Petits pois
- Pâtes complètes
- Haricots blancs
- Pommes de terre



Œufs et produits laitiers

- Œufs
- Lait (lait de vache, d'amande, de soja, de chèvre)
- Yaourt
- Yaourt grec
- Fromage blanc
- Maigre parmesan
- Fromage Harzer
- Tomme de montagne
- Fromage de chèvre
- Emmental
- Mozzarella
- Cottage cheese
- Gouda

Graisses - Pour votre équilibre hormonal

Les graisses saines sont souvent négligées dans notre alimentation. Et pourtant, le mythe selon lequel le gras ferait grossir est depuis longtemps réfuté. Un bon apport en acides gras, en particulier polyinsaturés, est très important pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ces bonnes matières grasses se trouvent aussi bien dans des sources d'origine végétale qu'animale.



Volaille (viande maigre)

- Filet de dinde
- Filet de poulet
- Magret de canard
- oie
- Viande hachée



Acides gras monoinsaturés

- Huile d'arachide
- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de moutarde
- Noisettes
- Amandes
- Cacahuètes
- Noyer
- Beurre d'amandes ou de cacahuètes entières



Acides gras polyinsaturés

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

Les glucides - Du carburant pour votre entraînement

Comme sources de glucides, utilisez avant tout des aliments complexes, idéalement à faible indice glycémique. Ceux-ci ont l'avantage de ne pas faire grimper votre glycémie de manière exorbitante. Grâce aux fibres qu'ils contiennent, ils procurent en outre une sensation de satiété durable et sont riches en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments).



Glucides complexes

- Flocons d'avoine
- Pâtes complètes
- Pommes de terre
- Patates douces
- Riz (riz complet, riz brun, riz basmati)
- Pain complet
- Fèves
- Lentilles et petits pois
- Quinoa

Couvrez vos besoins en micronutriments

Outre les macronutriments incontournables comme les protéines, les glucides et les graisses, votre corps a besoin de micronutriments essentiels, vitamines, minéraux, oligo-éléments et antioxydants afin de soutenir au mieux les processus de musculation de votre corps. Un apport suffisant de ces micro-éléments assure le transport optimal des nutriments, renforce votre système immunitaire et vous permet de garder votre forme mentale !



Légumes

- Légumes orangés (par ex. patates douces, citrouille, carottes)
- Légumes vert foncé (brocoli, laitue, chou frisé, épinards)
- Haricots, pois (par ex. haricots rouges, haricots noirs, pois cassés)
- Féculents (maïs, pommes de terre, petits pois)
- Autres légumes (asperges, betteraves, chou-fleur, aubergines, oignons, tomates, céleri, chou, concombre...)



Fruits

- Fruits secs (raisins, dattes)
- Raisins
- Pommes
- Bananes
- Mangues
- Ananas
- Papaye
- Prunes
- Abricots
- Figs
- Kiwis
- Baies
- Melon



Voici à quoi ressemble le shake protéiné parfait

Dans le cadre d'une alimentation recommandée pour la musculation, nous vous avons expliqué le rôle que jouent les protéines, les glucides et les graisses. Il existe bien sûr la possibilité d'optimiser les processus de musculation au moyen de compléments alimentaires.

Shake post-séance d'entraînement pour débutants

(moins d'une année de pratique sportive)

- 30 g de Whey Protein
- 1 g de glucides rapidement disponibles par kilogramme de poids corporel (par ex. les jus de fruits (cassis, jus de pomme), maltodextrine, galettes de riz)

Shake post-séance d'entraînement pour sportifs confirmés

(plus d'une année de pratique sportive)

- 30 g de Whey Protein + 1 g de glucides rapides par kg de poids corporel (voir ci-dessus)
- 5 g de L-glutamine (pour favoriser la récupération en cas d'entraînement fréquent)
- 5 g de BCAA (pour la protection et contre la fonte des muscles même en cas d'efforts prolongés)
- 5 g de créatine monohydratée (pour plus d'énergie en puissance maximale et un gain de masse musculaire supplémentaire)



Transport optimal des nutriments grâce à l'équilibre hydrique

Un bon équilibre hydrique est extrêmement important pour vos capacités physiques! Vos muscles se composent d'environ 70 % d'eau, c'est pourquoi il est donc particulièrement important d'approvisionner en permanence leurs cellules en liquide pour une croissance optimale. Parmi vos sources d'hydratation, essayez au maximum d'éviter les boissons gazeuses très sucrées et l'alcool. Les boissons appropriées sont donc :

Eau

- Mélanges de jus de fruit purs et d'eau (gazeuse) dans un rapport de 2 pour 1 ou 3 pour 1 (eau/jus de fruits)
- Smoothies verts, nectars de fruits
- Thé vert, Café



WHEY PROTEIN

- ✓ Une protéine de lactosérum de qualité supérieure provenant de vaches nourries à l'herbe de pâturage
- ✓ Sans hormones ni antibiotique
- ✓ Fabriqué en Allemagne

EN SAVOIR PLUS

<https://www.foodspring.fr/proteine-whey>