

Le protocole nutritionnel pour une prise de masse efficace

Les fondamentaux de l'apport protéique

- Ciblez un apport quotidien compris entre 1,6 et 2,2 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel.
- Répartissez vos apports en 3 à 5 repas pour maximiser la synthèse protéique.
- Visez 0,4 à 0,55 g/kg de protéines par repas pour une efficacité optimale.
- Combinez céréales (ex: riz) et légumineuses (ex: haricots) pour obtenir un profil complet d'acides aminés essentiels.

Tableau des sources de protéines (pour 100g)

- Filet de poulet (cuit) : 30g - Source de référence faible en gras.
- Tofu ferme : 15g - Excellente option végétale.
- Blanc d'œuf : 11g - Biodisponibilité maximale (valeur biologique de 100).
- Lentilles corail (cuites) : 8g - Riche en protéines et en fibres.
- Fromage blanc 0% : 8g - Source de caséine à digestion lente.
- Whey protéine (isolat) : Riche en leucine pour favoriser la synthèse musculaire post-entraînement.

Conseils de préparation pour préserver la qualité

- Privilégiez la cuisson à la vapeur ou au four pour conserver les nutriments.
- Limitez l'ajout de matières grasses caloriques lors de la cuisson.
- Utilisez la whey protéine comme complément pratique après l'entraînement pour un apport rapide en leucine.