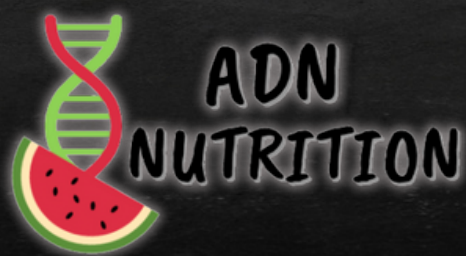


**CHALLENGE :
PRENDRE EN MAIN
SON ALIMENTATION
EN 15 JOURS**

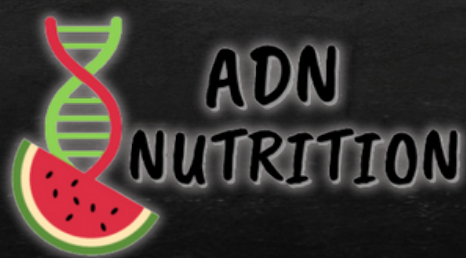


SOMMAIRE

1. LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE
2. LE BESOIN EN PROTÉINES
3. LE BESOIN EN LIPIDES
4. LE BESOIN EN GLUCIDES
5. LE BESOIN EN FIBRES
6. LES MICRONUTRIMENTS
7. LE TIMING DES NUTRIMENTS
8. LA COMPOSITION D'UN REPAS
9. LE PETIT-DÉJEUNER
10. LA COLLATION
11. LA SUPPLÉMENTATION
12. L'HYDRATATION
13. RÉUSSIR SA PERTE DE POIDS
14. RÉUSSIR SA PRISE DE MASSE
15. REMERCIEMENTS

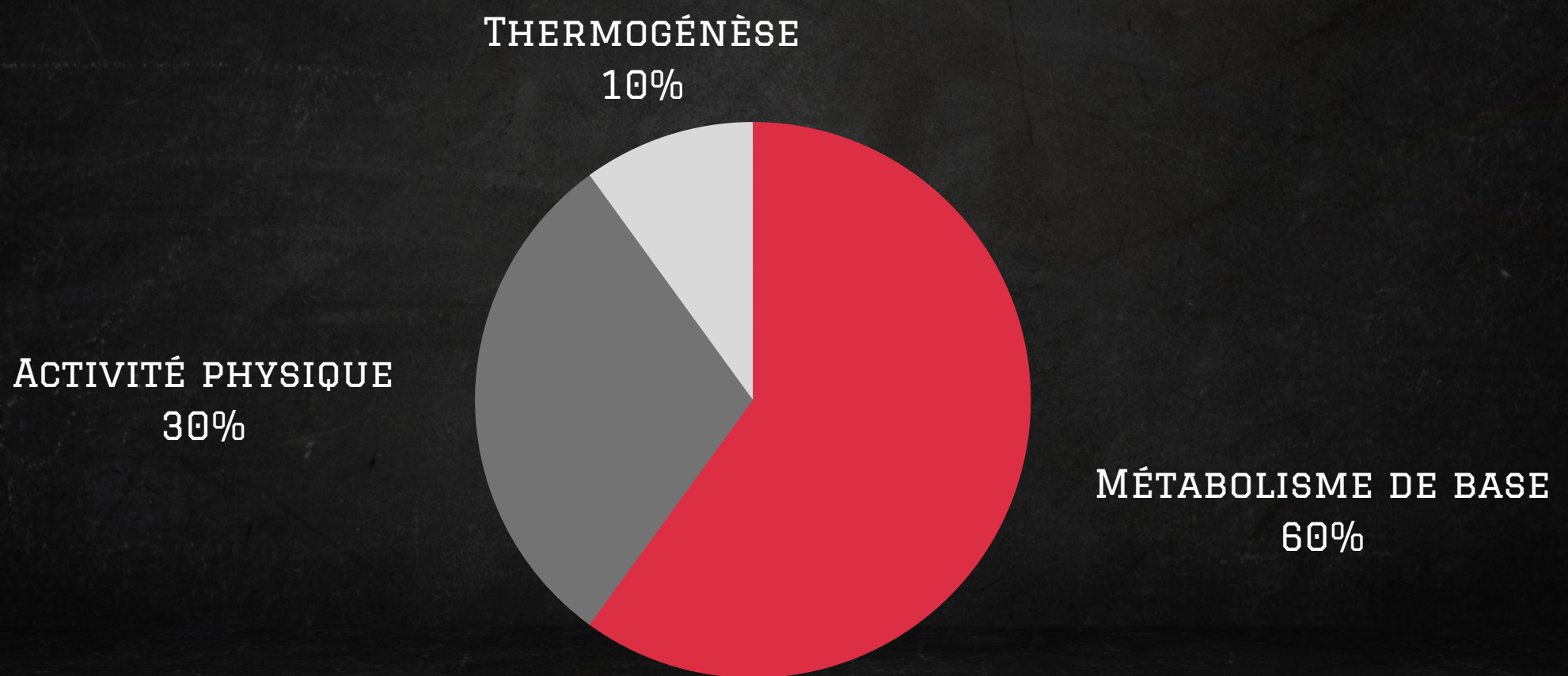


CHALLENGE J-1/15 : LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE



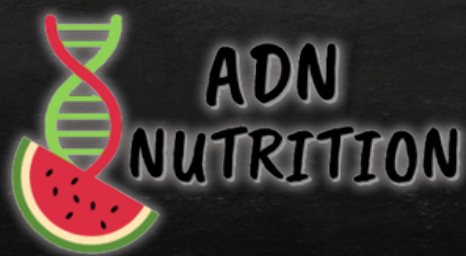
DÉFINITION

- LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE JOURNALIÈRE (DEJ) CORRESPOND L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE DONT LE CORPS A BESOIN POUR ASSURER UNE JOURNÉE D'ACTIVITÉ DANS DE BONNES CONDITIONS.
- ELLE SE COMPOSE AINSI :



INTÉRÊTS

- CONNAÎTRE SA DEJ PERMET D'ADAPTER SON ALIMENTATION À SES OBJECTIFS (PERTE OU GAIN DE POIDS)
- LA DEJ EST LA BASE DE L'ALIMENTATION ET DU MÉTABOLISME, SON RÉSULTAT PEUT S'EXPRIMER EN KILOCALORIES (KCAL) OU KILOJOULES (KJ).



CALCUL DE LA DEJ

$$DEJ = MDB \times NAP$$

- CALCUL DU MÉTABOLISME DE BASE (MDB) :

Femme : $Kcal = [0,963 \times Poids(kg)^{0,48} \times Taille(m)^{0,50} \times Age(an)^{-0,13}] \times (1000/4,1855)$

Homme : $Kcal = [1,083 \times Poids(kg)^{0,48} \times Taille(m)^{0,50} \times Age(an)^{-0,13}] \times (1000/4,1855)$

(FORMULE DE BLACK ET AL)

- CALCUL DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (NAP):

SÉDENTAIRE - PEU OU PAS D'EXERCICE (MB x 1.2)

TRÈS PEU ACTIF - EXERCICES/SPORTS LÉGERS 1-3 JOURNÉES/SEMAINE (MB x 1.375)

PEU ACTIF - EXERCICES/SPORTS MODÉRÉS 3-5 JOURS/SEMAINE (MB x 1.55)

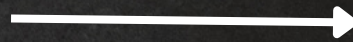
ACTIF - EXERCICES/SPORTS INTENSES 6-7 JOURS/SEMAINE (MB x 1.725)

TRÈS ACTIF - EXERCICES/SPORTS JOURNALIERS TRÈS INTENSES & EMPLOI PHYSIQUE OU ENTRAÎNEMENT DEUX FOIS PAR JOUR (MB x 1.9)

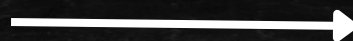


ADAPTATION À TON OBJECTIF

UNE FOIS TA DEJ CALCULÉE, APPLIQUE
LE PRINCIPE SUIVANT :



PERTE DE
POIDS



GAIN DE
POIDS



ADN
NUTRITION

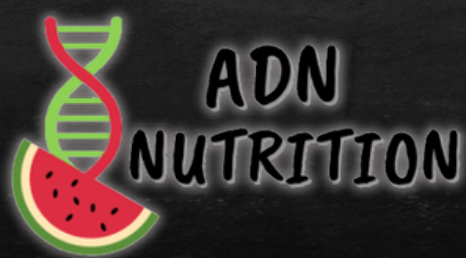
ADAPTATION À TON OBJECTIF

EN RÉSUMÉ, IL EST SOUVENT
RECOMMANDÉ :

- PERTE DE POIDS : $DEJ - 500 \text{ KCAL}$
- GAIN DE POIDS : $DEJ + 500 \text{ KCAL}$



CHALLENGE J-2/15 : LE BESOIN EN PROTÉINES



DÉFINITION

- LES PROTÉINES POSSÈDENT UNE STRUCTURE COMPOSÉES D'ACIDES AMINÉS.
- ELLES JOUENT UN RÔLE DANS L'ENSEMBLE DES MÉCANISMES DE L'ORGANISME (HORMONE, TRANSPORT, STOCKAGE, ENYMES..).
- SON RÔLE LE PLUS INTÉRESSANT EST LA SYNTHÈSE DE LA MASSE MUSCULAIRE.
- CERTAINES PROTÉINES APPORTENT DONC DES ACIDES AMINÉS DIT "ESSENTIELS" CAR L'ORGANISME NE PEUT LES SYNTHÉTISER.



BESOIN EN PROTÉINE

LE BESOIN EN PROTÉINE EST DIFFÉRENT
SELON LE TYPE DE SPORT PRATiqué :

- SPORT DE FORCE : 1,2 À 2,0 G/KG.PDC/J
- SPORT D'ENDURANCE : 0,8 À 1,4
G/KG.PDC/J
(PDC = POIDS DE CORPS)

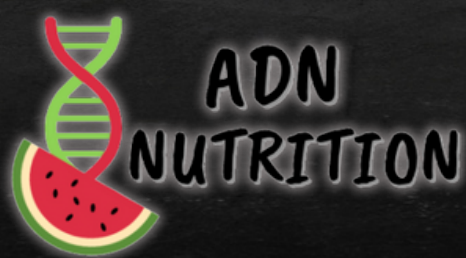


SOURCES

- IL EST IMPORTANT D'AVOIR DES SOURCES DE PROTÉINES DE QUALITÉ (CELA DÉPEND DE LEUR RICHESSE EN ACIDE AMINÉE).
- LES PROTÉINES LES PLUS QUALITATIVES SONT D'ORIGINE ANIMALE CAR ELLES POSSÈDENT UN PROFIL COMPLET EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS.
- IL EXISTE ÉGALEMENT DES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES (OLÉAGINEUX, TOFU, POIS, LÉGUMINEUSES...) QU'IL SERA NÉCESSAIRE D'ASSOCIER AVEC UNE SOURCE DE CÉRÉALES AFIN DE COMPLÉTER LE PROFIL D'ACIDES AMINÉS.



CHALLENGE 2-3/15 : LE BESOIN EN LIPIDES



DÉFINITION

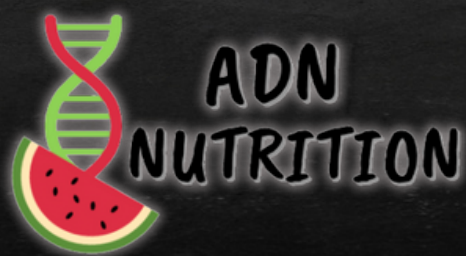
= CONSTITUANT DE LA MATIÈRE GRASSE DES
ÊTRES VIVANTS.

DOUBLE INTÉRÊT :

- NUTRITIONNEL : QUANTITATIF ET QUALITATIF.
- FONCTIONNEL : ÉNERGÉTIQUE, MÉTABOLISME, BÂTISSEUR.

"BONS" LIPIDES (HDL) : OMÉGA 3 CONTRIBUE
AU BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME
CARDIO-VASCULAIRE.

"MAUVAIS" LIPIDES (LDL) : OMÉGA 6, RÔLE
DANS DE NOMBREUSES FONCTIONS DU CORPS,
ATTENTION AUX EXCÈS !



BESOIN EN LIPIDES

LE BESOIN EN LIPIDE EST TRÈS SOUS-ESTIMÉ !

IL DOIT REPRÉSENTER ENTRE 30 ET 40% DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL.

LA BALANCE OMÉGA 6/OMÉGA 3 = 5
LIMITE LES ACIDES GRAS SATURÉS !



SOURCES

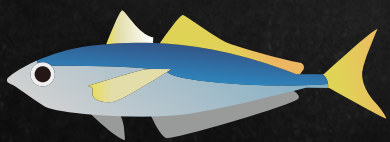
1. LES CORPS GRAS = LIPIDES VISIBLES.

ORIGINE VÉGÉTALE OU ANIMALE.

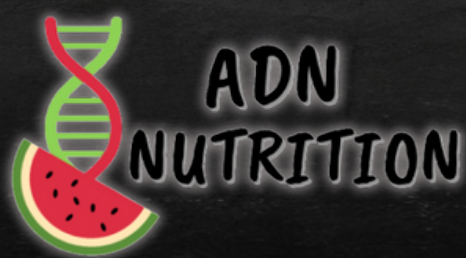
HUILES FLUIDES (LIQUIDE À +15°C) OU HUILES
CONCRÈTES (SOLIDES À +15°C).

EX : SAINDOUX = GRAISSE DE PORC, SUIF = GRAISSE
DE BŒUF OU MOUTON.

2. LES LIPIDES CACHÉS = INTRINSÈQUES (VPO,
PRODUITS LAITIERS) OU AJOUTÉS (PLATS PRÉPARÉS,
ATTENTION AUX ALIMENTS TRANSFORMÉS).



CHALLENGE 3-4/15 : LE BESOIN EN GLUCIDES



DÉFINITION

= ENSEMBLE DES SUCRES PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS.

RÔLE : CARBURANT LE PLUS RAPIDEMENT DISPONIBLE POUR NOTRE ORGANISME, IL VA NOURRIR LES TISSUS GLUCODÉPENDANTS (CERVEAU, MUSCLES...).

DEUX TYPES DE GLUCIDES DIFFÉRENTS :

- GLUCIDES SIMPLES: LAIT, LES FRUITS, LE SUCRE ET LE MIEL
- GLUCIDES COMPLEXES: AMIDON ET FIBRES. FÉCULENTS, PAINS, PÂTES, CÉRÉALES...



BESOIN EN GLUCIDES

LES GLUCIDES VIENNENT COMPLÉTER LA
RATION ALIMENTAIRE.

ILS VONT DONC REPRÉSENTER 40 À 50%
DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL.

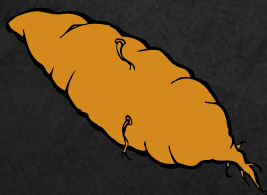
IL EST RECOMMANDÉ DE FAVORISER LES
GLUCIDES COMPLEXES (FÉCULENTS) ET DE
LIMITER LES GLUCIDES SIMPLES
(PRODUITS SUCRÉS)



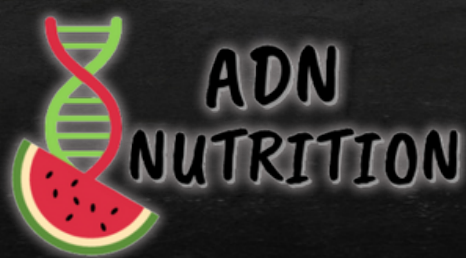
SOURCES

- LES GLUCIDES SIMPLES FOURNISSENT UN APPORT RAPIDE EN GLUCIDE.
- LES GLUCIDES COMPLEXES FOURNISSENT UN APPORT EN GLUCIDE SUR LA DURÉE.

ON RETROUVE MAJORITAIREMENT DES GLUCIDES DANS DES ALIMENTS COMME LES PÂTES, LES CÉRÉALES, LE RIZ, LA PATATE DOUCE, LES FRUITS, ETC.



CHALLENGE 3-5/15 : LE BESOIN EN FIBRES



DÉFINITION

LES FIBRES ALIMENTAIRES FONT PARTIE DE LA FAMILLE DES GLUCIDES. CE SONT DES POLYSACCHARIDES À CHAÎNE PLUS OU MOINS LONGUE QUE L'HOMME NE SAIT PAS DIGÉRER. ON RETROUVE LES FIBRES ALIMENTAIRES DANS LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE ET IL EN EXISTE DE DEUX TYPES :

- LES FIBRES SOLUBLES ;
- LES FIBRES INSOLUBLES.

LES FIBRES ALIMENTAIRES POSSÈDENT DE NOMBREUX BIENFAITS POUR LA SANTÉ :



BESOIN ET SOURCES DE FIBRES

L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EST
DE 30G/JOUR.

IL EST POSSIBLES DE TROUVER DES
FIBRES DANS :

- LES FRUITS ET LÉGUMES
- LES PRODUITS CÉRÉALIERS
- LES LÉGUMINEUSES



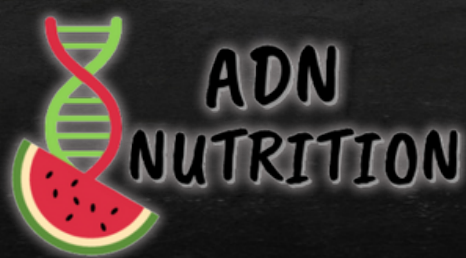
INTÉRÊT DES FIBRES CHEZ LE SPORTIF

CHEZ LE SPORTIF, LES FIBRES ONT DE
NOMBREUX AVANTAGES :

- EN FACILITANT LE TRANSIT INTESTINAL,
ELLES AMÉLIORENT L'ABSORPTION DE
CERTAINS NUTRIMENTS
- ELLES RÉGULENT L'ABSORPTION DES
GLUCIDES
- ELLES ASSURENT UN CONFORT INTESTINAL
- ELLES LIMITENT LE RISQUE DE CANCER
COLORECTAL



CHALLENGE 2-6/15 : LES MICRONUTRIMENTS



DÉFINITION

LES MICRONUTRIMENTS SONT LES NUTRIMENTS QUI N'APPORTENT PAS D'ÉNERGIE. ILS SONT CEPENDANT INDISPENSABLES AU BON FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME. CELUI-CI NE PEUT D'AILLEURS PAS LES SYNTHÉTISER (POUR LA PLUPART).

ILS SONT ACTIFS À TRÈS FAIBLE DOSE. CE SONT LES VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS.



BESOIN EN MICRONUTRIMENTS

LE PLUS IMPORTANT AVEC LES
MICRONUTRIMENTS EST D'ÉVITER LES
CARENCES.

CAR CELLES-CI PEUVENT ÊTRE NÉFASTE
POUR LA SANTÉ SI ELLES SONT TROP
SÉVÈRES.

POUR SE FAIRE VEILLEZ À CONSOMMER
SUFFISAMMENT DE FRUITS ET LÉGUMES,
TOUT EN AYANT UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE.



INTÉRÊT DANS LE SPORT

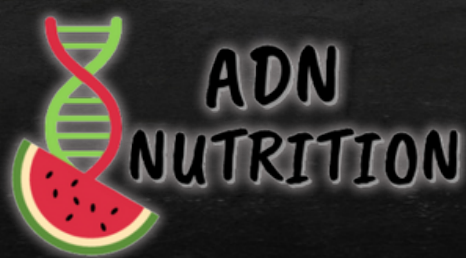
DANS LE SPORT, LES MICRONUTRIMENTS POSSÈDENT DE NOMBREUX RÔLES.

EXEMPLES :

- LE CALCIUM EST UTILE DANS LA CONTRACTION MUSCULAIRE, LA VITAMINE D PERMET NOTAMMENT SON ABSORPTION.
- LE MAGNÉSIUM EST UTILE POUR LE SOMMEIL, LA SANTÉ MENTALE ET LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE.



CHALLENGE 3-7/15 : LE TIMING DES NUTRIMENTS



DÉFINITION

APRÈS AVOIR ÉTABLI SON TOTAL EN
MACRONUTRIMENTS À CONSOMMER SUR LA
JOURNÉE, IL EXISTE UN FACTEUR IMPORTANT
À CONNAÎTRE AFIN D'OPTIMISER CET APPORT.
IL S'AGIT DU "TIMING DES NUTRIMENTS" C'EST
À DIRE QUAND MANGER ET À QUELLE
FRÉQUENCE.

CETTE NOTION EST IMPORTANTE CAR ELLE VA
POUVOIR ÊTRE ADPATÉE À VOTRE QUOTIDIEN.



RECOMMANDATIONS

FRÉQUENCES DES REPAS :

- PRISE DE MASSE : 3 À 6 REPAS PAR JOUR
PETIT-DÉJEUNER, COLLATIONS, DÉJEUNER,
DINER...
- PERTE DE POIDS : 3 À 4 REPAS PAR JOUR.
PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER, DINER...

BIEN-SÛR, TOUT DÉPEND DES QUANTITÉS
CONSOMMÉES, LE BUT ÉTANT NOTAMMENT
DE CONSOMMER UNE GRANDE PARTIE DE
SES RESSOURCES AUTOUR DE VOS
ENTRAÎNEMENTS.



TIMING DES GLUCIDES

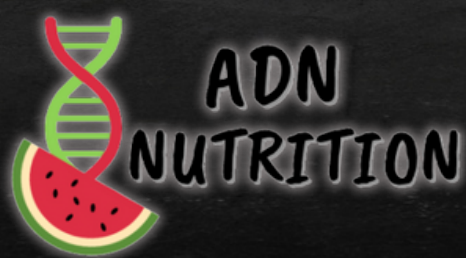
LES GLUCIDES REPRÉSENTENT LE CARBURANT
DE NOTRE CORPS !

DE CE FAIT, ILS DOIVENT ÊTRE CONSOMMÉS EN
PRIORITÉ AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT
(NOTAMMENT EN SÈCHE).

CELA A NOTAMMENT DE L'INTÉRÊT VIS À VIS DE
LA SYNTHÈSE D'INSULINE (UNE HORMONE
FAVORISANT L'ANABOLISME) QUI FAVORISERA
LA PRISE DE MUSCLES SI DES GLUCIDES SONT
CONSOMMÉS AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT.
AINSI APRÈS VOTRE ENTRAÎNEMENT, IL SERA
BÉNÉFIQUE DE CONSOMMER UNE SOURCE DE
PROTÉINES ET DE GLUCIDES.



CHALLENGE 7-8/15 : LA COMPOSITION D'UN REPAS



EXPLICATIONS

LES REPAS CORRESPONDENT AUX MOMENTS
DE LA PRISE ALIMENTAIRE.

ILS REPRÉSENTENT DONC UN INSTANT
PRIVILÉGIÉ POUR L'ORGANISME CAR IL VA
RECEVOIR LES NUTRIMENTS NÉCESSAIRE À
SON FONCTIONNEMENT.

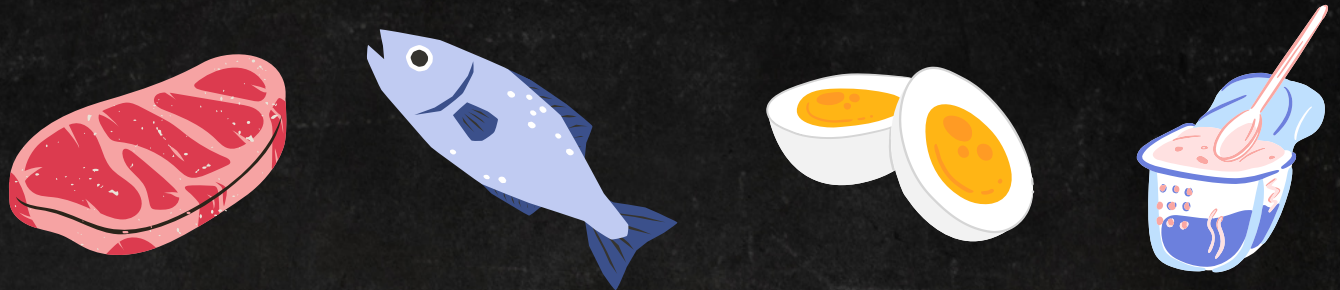
AINSI AFIN D'OPTIMISER LE
FONCTIONNEMENT DU CORPS EN RÉPONDANT
À NOS BESOINS JOURNALIERS, IL EST
NÉCESSAIRE DE SOIGNER LE COMPOSITION DE
NOS REPAS.



RECOMMANDATIONS

VOTRE ASSIETTE DOIT ÊTRE COMPOSÉE D'UN
ÉLÉMENT DE CHAQUE CATÉGORIE :

POUR
CONSTRUIRE
/RÉPARER



Source de protéines

POUR DE
L'ÉNERGIE



**Source de glucides (féculent,
légumes secs)**

POUR SE
PROTÉGER



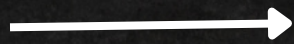
**Source de
micronutriments**



RECOMMANDATIONS

EN TERME DE QUANTITÉ :

**Source de
protéines**



À CHAQUE REPAS !

**Source de
glucides (féculent,
légumes secs)**



MODULER SELON
L'OBJECTIF :
DIMINUTION SI
PERTE DE POIDS /
AUGMENTATION SI
PRISE DE MUSCLES

**Source de
micronutriments**

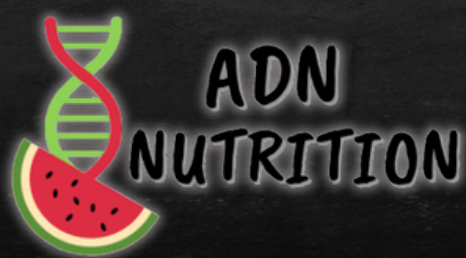


À CHAQUE REPAS !



ADN
NUTRITION

CHALLENGE 7-9/15 : LE PETIT-DÉJEUNER



EXPLICATIONS

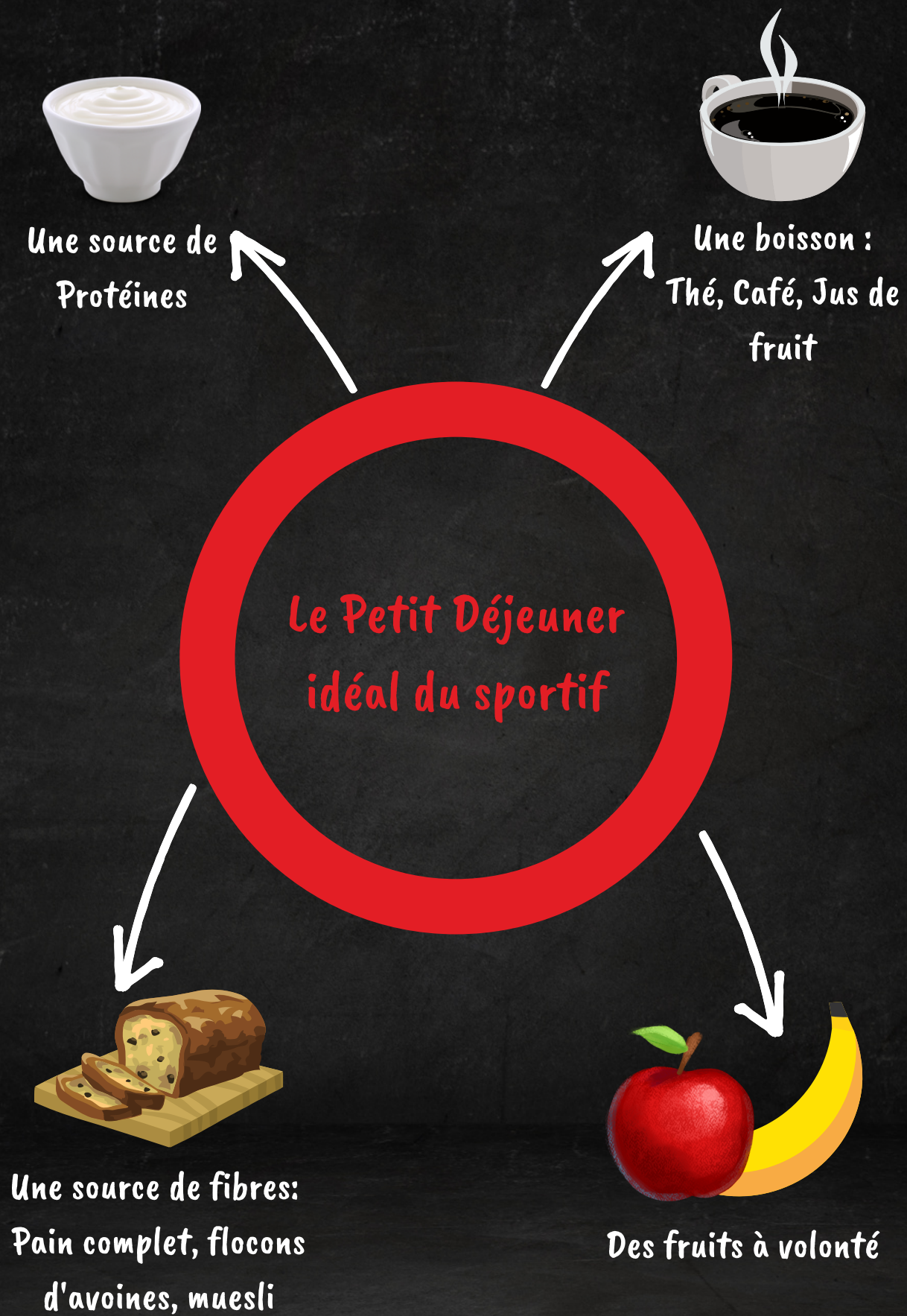
CERTAINS DIRONT QU'IL EST INUTILE,
D'AUTRES QU'IL EST PRIMORDIAL...

POUR MA PART, JE PENSE QU'IL EST POSSIBLE
DE L'ADAPTER À VOS BESOINS :

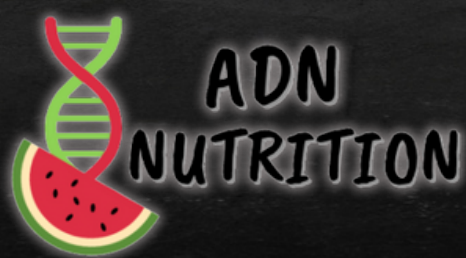
- SI VOUS NE PRENEZ PAS DE PETIT-
DÉJEUNER => IL VOUS FAUDRA
COMPENSER PAR UNE COLLATION
SUPPLÉMENTAIRE.



RECOMMANDATIONS



CHALLENGE 3-10/15 : LA COLLATION



EXPLICATIONS

LA COLLATION EST UNE ÉTAPE TRÈS IMPORTANTE POUR UN SPORTIF, CAR NON SEULEMENT ELLE VA PERMETTRE D'APPORTER DES CALORIES SUPPLÉMENTAIRES AU TOTAL JOURNALIER, MAIS EN PLUS ELLE VA PERMETTRE DE LES APPORTER AU BON MOMENT : SOIT AUTOUR DE L'ENTRAÎNEMENT OU BIEN DANS LES MOMENTS DE CREUX AFIN D'ÉVITER QUE VOTRE CORPS PUISE DANS SES RÉSERVES.



RECOMMANDATIONS

**Collation
classique :**



GLUCIDES + PROTÉINES + FIBRES

**Collation post-
entraînement:**



GLUCIDES + PROTÉINES + FRUITS À COQUE



ADN
NUTRITION

RECOMMANDATIONS

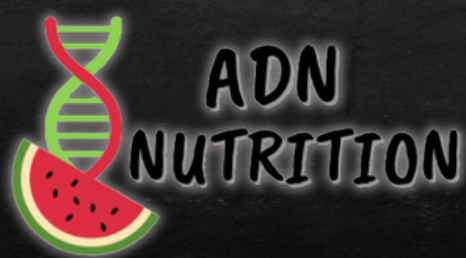
LA COLLATION PLAISIR :

LA COLLATION EST AUSSI UN MOYEN DE SE FAIRE PLAISIR, CAR CELA CONSTITUE UNE NOTION IMPORTANTE DE LA RÉUSSITE DE VOS OBJECTIFS.

DES PANCAKES AU CHOCOLAT PEUVENT TRÈS BIEN FAIRE PARTIE D'UNE COLLATION QUI FAIT DU BIEN AU MORAL ET PERMETTRA DE CONTINUER SUR LA LANCÉE D'UNE DIÈTE LORS D'UNE PRÉPA PHYSIQUE.



CHALLENGE 7-11/15 : LA SUPPLÉMENTATION



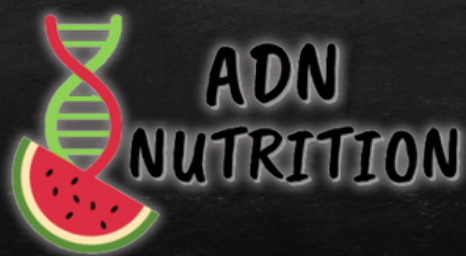
EXPLICATIONS

SI IL Y A UNE INFORMATION À CONNAÎTRE
SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, C'EST
QU'ILS NE SONT PAS ESSENTIELS POUR
RÉUSSIR !

IL FAUT LES VOIR COMME DES AIDES POUR
SIMPLIFIER LE QUOTIDIEN OU OPTIMISER
L'ALIMENTATION.

FOCALISEZ VOUS D'ABORD SUR L'ESSENTIEL,
C'EST À DIRE : TOTAL CALORIQUE >
MACRONUTRIMENTS > MICRONUTRIMENTS >
SUPPLÉMENTS.

LES COMPLÉMENTS VONT DONC SERVIR À
COMPLÉTER VOTRE ALIMENTATION.



LISTE DE COMPLÉMENTS

VOICI UNE LISTE DE COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES QUE J'ESTIME UTILE AINSI QUE
LEUR RÔLE :

CRÉATINE ->

Force et masse musculaire

OMÉGA 3 ->

**Santé cardiovasculaire et
mentale**

VITAMINE D ->

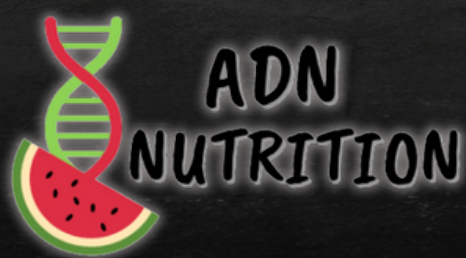
Amélioration santé osseuse

COLLAGÈNE ->

**Prévenir et guérir les
blessures tendineuses**



CHALLENGE 3-12/15 : L'HYDRATATION



EXPLICATIONS

CHEZ UN SPORTIF PLUS QUE CHEZ UN INDIVIDU SÉDENTAIRE, L'EAU EST UNE RESSOURCE PRIMORDIALE :

- SEULE BOISSON INDISPENSABLE À NOTRE ORGANISME.
- AU CŒUR DE NOMBREUSES RÉACTIONS AU SEIN DE NOTRE CORPS.
- L'EAU EST NULLE EN CALORIE ET EST COMPOSÉE DE DIFFÉRENTS MINÉRAUX SELON SON ORIGINE.
- NOTRE APPORT EN EAU SE FAIT VIA LES BOISSONS MAIS ÉGALEMENT VIA NOTRE ALIMENTATION (20 À 30% DE NOS BESOINS).



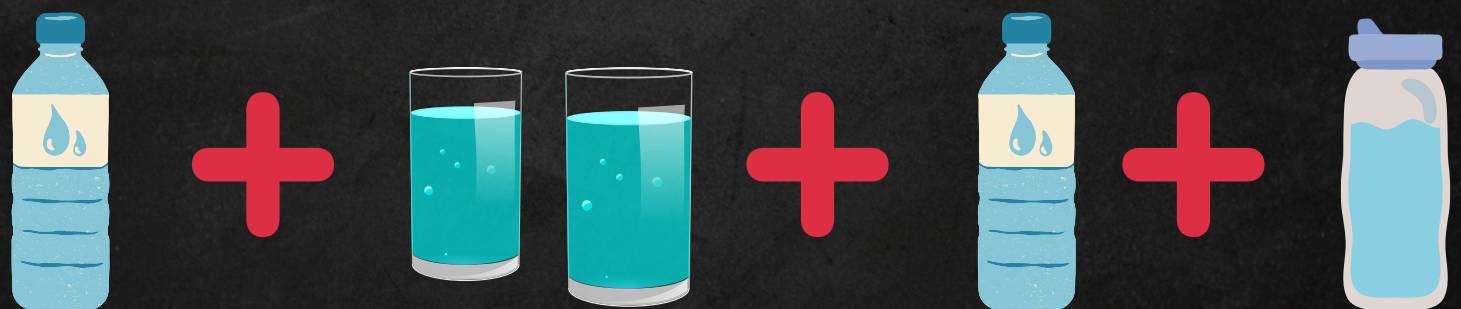
L'HYDRATATION AVANT L'EFFORT

AVANT UN EFFORT PHYSIQUE, VÉRIFIEZ VOTRE NIVEAU D'HYDRATATION.

POUR CELA, LE MATIN OBSERVEZ LA COULEUR DE VOTRE URINE :



POUR LES PRATIQUANTS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, ON RECOMMANDE AU MOINS : 2 À 2,5 L PAR JOUR.



500ML DANS
LA MATINÉE

500ML AUX REPAS

500ML DANS
L'APRÈS MIDI

500ML - 1L
PENDANT
L'ENTRAÎNEMENT

L'HYDRATATION PENDANT L'EFFORT

UN EFFORT PHYSIQUE VA ENGENDRER UNE PERTE D'EAU MAIS ÉGALEMENT UNE PERTE IMPORTANTE EN MINÉRAUX.

AFIN DE CONTRER CES PERTES, IL EST POSSIBLE DE CONSOMMER DES BOISSONS À L'EFFORT.

CI-DESSOUS, UN EXEMPLE DE BOISSON POUR L'EFFORT :

Comment s'hydrater durant ma séance ?

- SÉANCE COURTE, PEU INTENSE (- D'1H) : EAU SEULEMENT
- SÉANCE LONGUE, INTENSE : BOISSON D'EFFORT (FAIT MAISON DE PRÉFÉRENCE)
- BUVEZ TOUT AU LONG DE L'EFFORT
- RECOMMANDATION: 500ML D'EAU MINIMUM PAR HEURE

2 À 3 PINCÉE DE SEL

500ML D'EAU

200-300ML DE JUS DE FRUIT (RAISIN, ORANGE, POMME)
= 30G DE GLUCIDES



ADN
NUTRITION

L'HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

Boisson de récupération :

- CONSOMMEZ UNE EAU RICHE EN MINÉRAUX : CELA PERMET DE CONTRER L'ACIDITÉ PRODUITE LORS DE L'ENTRAÎNEMENT.
- PARMI LES EAUX RICHES EN MINÉRAUX ON RETROUVE: LES EAUX PLATES MINÉRALE, LES EAUX GAZEUSES.
- BUVEZ DE PETITES QUANTITÉS SUR UNE LONGUE PÉRIODE (JUSQU'AU SOIR)

APRÈS L'EFFORT, VEILLENZ À CONSOMMER:

- UNE SOURCE DE GLUCIDE
- UNE SOURCE DE PROTÉINES
- DE L'EAU



+

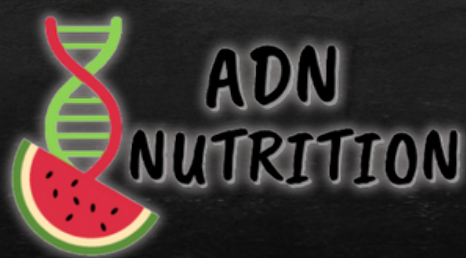


+



ADN
NUTRITION

CHALLENGE J-13/15 : RÉUSSIR SA PERTE DE POIDS



CONSEILS

COMME VU AU DÉBUT DU CHALLENGE, AFIN DE RÉUSSIR SA PERTE DE POIDS, IL EST NÉCESSAIRE DE CONSOMMER MOINS QUE CE QUE L'ON DÉPENSE.

VOICI DONC DES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR LA PERTE DE POIDS :

- AUGMENTE TON TAUX DE PROTÉINES JOURNALIER ;
- RÉDUIS PROGRESSIVEMENT LES GLUCIDES !
- BOIS BEAUCOUP D'EAU !
- ÉVITE LES BRÛLEURS DE GRAISSES ET AUTRES FUTILITÉS.



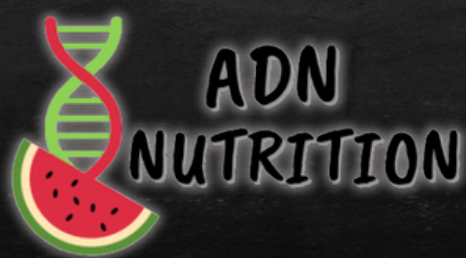
EXEMPLE DE JOURNÉES

POUR UN INDIVIDU DE 30ANS, 90KG POUR 180CM :

REPAS	ALIMENTS	MACRONUTRIMENTS
1	200G DE FROMAGE BLANC + 30G PROTÉINE ISOLATE	40G DE P TRACES DE G 24G DE L
2	150G SAUMON + 200G LÉGUME VERT	40G DE P TRACES DE G 24G DE L
3	150G SAUMON + 200G LÉGUMES	40G DE P 34G DE G 18G DE L
AVANT ENTRAÎNEMENT	2 SCOOP DE WHEY ISOLATE + 5 GALETTE DE RIZ CHOCOLAT NOIR	54G DE P 60G DE G 18G DE L
APRÈS ENTRAÎNEMENT	200G VIANDE MAIGRE + 60G RIZ PESÉ CRU	54G DE P 34G DE G 4G DE L
6	150G POISSON + 100G LÉGUMES VERTS + YAOURT NATURE	40G DE P 7G DE G 32G DE L



CHALLENGE J-14/15 : RÉUSSIR SA PRISE DE MASSE



CONSEILS

COMME VU AU DÉBUT DU CHALLENGE, AFIN DE RÉUSSIR SA PRISE DE MASSE, IL EST NÉCESSAIRE DE CONSOMMER PLUS QUE CE QUE L'ON DÉPENSE.

VOICI DONC DES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR LA PERTE DE POIDS :

- AUGMENTE TON TAUX DE PROTÉINES (1,6 À 2 G/KG/PDC) ;
- AJOUTE DES LIPIDES À TES REPAS ;
- LES GLUCIDES DOIVENT ÊTRE AUGMENTÉS AU FUR ET À MESURE ;
- AUGMENTE LA FRÉQUENCE DE TES REPAS PAR JOUR ;
- N'OUBLIE PAS LES FRUITS ET LÉGUMES POUR TON APPORT EN VITAMINES.



EXEMPLE DE JOURNÉES

POUR UN INDIVIDU DE À 2700KCAL DE 80KG ::

REPAS	ALIMENTS
PETIT DÉJEUNER :	1 MUG DE LAIT 80G DE FLOCONS D'AVOINE 1 CUILLÈRE À SOUPE DE CACAO VAN HOUTEN 2 BANANES 2 ŒUFS
COLLATION :	25 GR DE WHEY PROTÉINE 30G AMANDES
DÉJEUNER :	50G CRUDITÉS 150G DE DINDE 100 GR DE LÉGUMES 130G RIZ BASMATI 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
AVANT ENTRAÎNEMENT	50G FLOCONS D'AVOINE+ 30 GR DE WHEY PROTÉINE
APRÈS ENTRAÎNEMENT REPAS	300G LÉGUMES 100GR DE POULET 100G QUINOA 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE



MERCI !

MERCI À TOI DE ME SOUTENIR EN
TÉLÉCHARGEANT CET EBOOK.
POUR TOUTES QUESTIONS N'HÉSITES
PAS À ME CONTACTER VIA TIKTOK OU
INSTAGRAM !

MERCI ENCORE, ON SE RETROUVE
BIENTÔT POUR PLUS DE CONTENUS
SUR LA NUTRITION SPORTIVE ET LA
PERFORMANCE !

