

Liste de courses



Quentin



Lucas

Coachs sportifs diplômés depuis 2017, nous aidons les hommes et les femmes à perdre du gras, gagner du muscle, changer le regard qu'ils ont sur eux et impacter positivement leur vie.

Nous avons créé cette liste de courses pour te permettre de faire le bon choix d'aliments et ainsi booster ton métabolisme, favoriser ta perte de gras et tes gains de masse musculaire.

En plus de la liste de courses, nous t'offrons un autre contenu à forte valeur entièrement gratuit à la fin de cet E-book !

Présentation

Dans cette liste de courses tu vas retrouver une majeure partie des aliments te permettant d'avoir une alimentation saine et variée.

Bien qu'il existe une énorme quantité d'aliments j'ai essayé de les condenser et en ressortir les meilleurs.

La liste de courses va t'aider à avoir une idée claire de ce qu'est une source de protéines, de glucides et de lipides.

Les condiments sont là pour te permettre de donner plus de goût à tes plats.

Lorsque tu vas faire tes courses, je t'invite à en prendre un maximum même si tu dois congeler les produits facilement périssables.

Avoir un congélateur rempli de bonne chose est très important pour faciliter notre quotidien, satisfaire nos envies et surtout avoir toujours des bons produits à disposition pour éviter de commander de la malbouffe.

Liste de Courses



Protéines

Deufs
Boeuf
Blanc de poulet
Foie de ruminants
Poissons blancs
Saumon
Crevettes
Yaourt Skyr
Lait fermier Entier
Isolat de whey
Thon
Porc maigre



Glucides

Riz basmati
Pâte au choix
Quinoa
Semoule
Ramen
Pomme de terre
Patate douce
Farine de blé
Flocons d'avoine
Jus d'orange
Pain
Muesli
Céréales bio
Miel
Fruits au choix



Lipides

Beurre
Oléagineux
Graines : (tournesol, chia...)
Fromage de chèvre
Parmesan
Huile d'olive
Chocolat 80% mini
Crème fraîche 12%
Avocat
Beurre de cacahuète



Légumes

Carrotte
Courgette
Dignon
Tomate
Brocoli
Choux-fleur
Épinard
Betterave
Poivron
Poireau



Condiments/Divers

Sauce soja sucrée
Sauce tomate
Ail semoule
Sel/Poivre
Paprika fumé
Curry
Persil
Ciboulette
Herbe de Provence
Épice au choix : (Poulet rôti, marocaine, mexicaine...)
Moutarde
Vinaigre balsamique

Cette liste va te donner une première approche en matière de nutrition saine.

Cependant pour faciliter ta perte de gras et favoriser le développement de ta masse musculaire, il convient d'être un petit plus minutieux en connaissant les quantités dont ton corps a besoin.

Si tu souhaites connaître ces quantités et mettre toutes les chances de ton côté pour perdre du gras et gagner en masse musculaire, je t'offre une masterclass gratuite de 40 minutes entièrement dédiée au fondamentaux de la perte de gras et la prise de muscle.

Pour y accéder, tu as juste à cliquer sur ce lien :

[Clique-ici pour accéder à ta masterclass](#)

