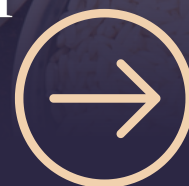




## ALIMENTATION

Ce plan optimise la prise de masse musculaire avec des protéines de qualité, des glucides complexes et de bonnes graisses, tout en assurant une hydratation et une récupération efficaces.



# *Je vous accompagne !*

En tant que coach de vie, mon rôle est de vous accompagner dans la réalisation de vos objectifs personnels et professionnels, en prenant en compte tous les aspects de votre bien-être. Le plan alimentaire que je mets en place fait partie intégrante de cette approche globale. Il ne s'agit pas seulement de suivre un régime, mais de nourrir votre corps pour maximiser votre énergie, votre clarté mentale et votre performance, que ce soit au sport ou dans votre vie personnelle.

Ce plan alimentaire est conçu pour répondre à vos besoins spécifiques, en prenant en compte vos objectifs de santé, votre niveau d'activité et votre rythme de vie. L'alimentation est un pilier fondamental pour réussir dans tous les aspects de la vie, car elle influence directement votre concentration, votre productivité, et même votre gestion du stress.

Suivre ce plan est essentiel pour maintenir un équilibre physique et mental optimal. Il s'agit de nourrir votre corps avec les bons nutriments pour soutenir une performance continue, vous permettant d'atteindre vos objectifs avec clarté et détermination. En respectant ce plan, vous vous donnez les moyens de fonctionner à votre plein potentiel, tout en renforçant votre résilience et votre bien-être général.



# *À lire avant d'utiliser ce plan alimentaire*

**Avant de suivre ce plan, vérifiez vos allergies alimentaires. Ce menu inclut des produits comme les noix, le lait, le poisson et le gluten. Remplacez ces ingrédients en fonction de vos restrictions. Consultez un professionnel de la santé avant d'adopter ce régime si vous avez des conditions médicales particulières. Assurez-vous également de bien respecter l'hydratation et d'ajuster les portions selon vos besoins caloriques, surtout si vous avez des activités physiques intensives. Le but est de soutenir une alimentation saine et équilibrée, adaptée à votre mode de vie.**



## ◆ *Modifications clés :*

- ✓ Augmentation des protéines : Ajout de viandes maigres, poissons, œufs, produits laitiers et protéines végétales.
- ✓ Plus de glucides complexes : Riz brun, patates douces, quinoa et flocons d'avoine pour l'énergie.
- ✓ Bonnes graisses : Avocat, huile d'olive, noix et graines pour soutenir la récupération musculaire.
- ✓ Repas plus fréquents : 5-6 repas répartis sur la journée pour un apport continu en nutriments.

# LUNDI

## Lundi - Journée prise de masse

### ✓ Petit-déjeuner

- 4 blancs d'œufs + 2 œufs entiers avec épinards et champignons
- 2 tranches de pain complet avec beurre d'amande
- Un bol de flocons d'avoine avec banane et graines de chia
- 1 verre de lait ou d'une alternative végétale enrichie en protéines

### ✓ Collation (matin)

- Un smoothie protéiné : lait d'amande, whey protéine, beurre de cacahuète et banane

### ✓ Déjeuner

- 150g de poulet grillé
- 1 portion de riz brun
- 1 assiette de légumes vapeur avec huile d'olive
- 1 tranche de pain complet

### ✓ Collation (après-midi - pré-entraînement)

- 1 bol de yaourt grec nature + miel et amandes
- 1 pomme

### ✓ Dîner (post-entraînement)

- 200g de saumon grillé
- 150g de patates douces
- Salade de légumes avec avocat et huile d'olive

### ✓ Collation du soir

- 1 portion de fromage cottage avec des baies et des noix

# MARDI

## Mardi - Variation avec plus de protéines végétales

### ✓ Petit-déjeuner

- Omelette aux œufs et épinards
- 2 tranches de pain complet
- 1 verre de lait de soja enrichi en protéines
- 1 bol de flocons d'avoine avec beurre d'amande

### ✓ Collation

- Un shake avec protéines végétales, lait d'amande, graines de chia et banane

### ✓ Déjeuner

- 150g de steak de bœuf maigre
- 1 portion de quinoa
- Légumes vapeur et huile d'olive
- 1 tranche de pain complet

### ✓ Collation (pré-entraînement)

- 1 barre protéinée maison + 1 fruit

### ✓ Dîner (post-entraînement)

- 200g de dinde au four
- 150g de riz complet
- Légumes grillés avec avocat

### ✓ Collation du soir

- Fromage cottage + amandes

# *MERCREDI À DIMANCHE*

**Mercredi à Dimanche - Rotation des protéines et glucides**

**Exemples de protéines :**

- Poisson, poulet, bœuf maigre, dinde, œufs, protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu)

**Exemples de glucides complexes :**

- Riz brun, patates douces, quinoa, flocons d'avoine

**Exemples de graisses saines :**

- Avocat, huile d'olive, noix, graines

**Exemples de légumes :**

- Brocoli, carottes, épinards, courgettes, poivrons
- ◆ Objectif calorique : Adapter les quantités en fonction du métabolisme et des besoins énergétiques.
- ◆ Hydratation : 3 à 4 L d'eau par jour, surtout avant et après l'entraînement.