



CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma base alimentaire pour prendre du muscle sans perdre le contrôle

Utilisez cette fiche pour composer des repas réguliers, ajuster progressivement vos apports et soutenir vos entraînements. L'objectif n'est pas de manger le plus possible, mais de construire une prise de masse progressive et maîtrisée.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères d'une prise de masse saine
- 2 Les 8 aliments à faire tourner
- 3 Composer une assiette équilibrée
- 4 La méthode en 4 étapes
- 5 Mon contrôle hebdomadaire

Les 4 repères d'une prise de masse saine

■ Un apport énergétique légèrement supérieur aux dépenses, plutôt qu'une hausse massive des calories.

■ Des glucides adaptés à l'activité pour alimenter les séances et reconstituer le glycogène.

■ Une source de protéines à chaque repas pour soutenir la réparation musculaire.

■ Des lipides de qualité, une hydratation suffisante, un sommeil régulier et un entraînement progressif.

Les 8 aliments à faire tourner



Œufs entiers

Protéines de qualité, préparation rapide et grande polyvalence.



Poulet ou dinde

Source de protéines pratique pour les repas préparés à l'avance.



Saumon, sardines ou autres poissons

Protéines et lipides intéressants ; alterner les espèces.



Avoine

Céréale utile pour augmenter les glucides et l'énergie du repas.



Riz

Féculent facile à associer à une source de protéines et à des légumes.



Lentilles ou soja

Protéines végétales, fibres, minéraux et variété alimentaire.



Produits laitiers

Option pratique à intégrer selon votre tolérance et vos habitudes.



Amandes, noix, avocat ou huiles de qualité

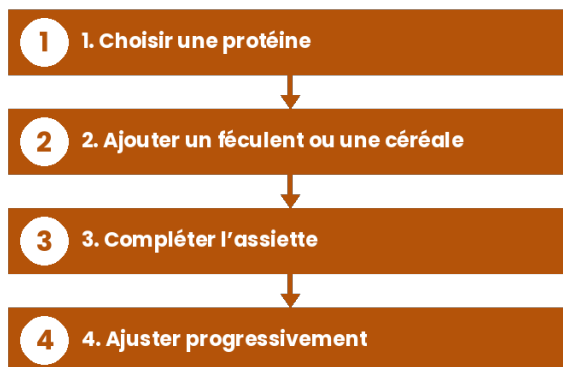
Permettent d'augmenter l'énergie avec une portion relativement peu volumineuse.

Composer une assiette équilibrée

Élément à prévoir	Rôle	Exemples issus de la fiche
Protéines	Soutenir la réparation et la construction musculaires	Œufs, volaille, poisson, produits laitiers, lentilles, soja
Glucides	Fournir de l'énergie pour l'entraînement	Avoine, riz, pommes de terre, pâtes, fruits, légumineuses
Végétaux	Apporter fibres et variété	Légumes, fruits, légumineuses

Élément à prévoir	Rôle	Exemples issus de la fiche
Lipides de qualité	Augmenter l'énergie et diversifier l'alimentation	Noix, amandes, graines, avocat, huile d'olive ou de colza, poissons gras

La méthode en 4 étapes



1. Choisir une protéine

Commencez chaque repas par une source comme les œufs, la volaille, le poisson, un produit laitier ou une option végétale.

2. Ajouter un féculent ou une céréale

Adaptez la portion à votre activité et à votre tolérance digestive avec du riz, de l'avoine, des pommes de terre, des pâtes ou une légumineuse.

3. Compléter l'assiette

Ajoutez des légumes, un fruit et une petite portion de matières grasses afin d'obtenir un repas plus complet qu'un simple apport calorique.

4. Ajuster progressivement

Si nécessaire, augmentez une portion de féculents, un laitage ou une petite quantité d'oléagineux, puis observez l'évolution sur plusieurs semaines.

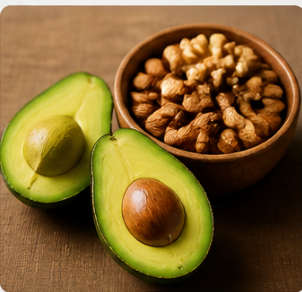
Mon contrôle hebdomadaire

- ☐ **Je suis mon poids dans des conditions comparables**
Une tendance hebdomadaire est plus utile qu'une pesée isolée.
- ☐ **J'observe aussi mes mensurations**
Le poids seul ne suffit pas à apprécier l'évolution de la composition corporelle.
- ☐ **Je note mes performances à l'entraînement**
L'alimentation doit accompagner une progression dans un entraînement de résistance.
- ☐ **Je vérifie ma digestion et ma satiété**
Augmentez progressivement les fibres et privilégiez les aliments réellement compatibles avec votre quotidien.
- ☐ **Je peux préparer plusieurs portions**
La conservation, le temps de cuisson et le budget comptent dans le choix des aliments.



LES 8 MEILLEURS ALIMENTS POUR UNE PRISE DE MASSE SAIN

✓ MESSAGE CLÉ : Associer protéines, glucides, lipides de qualité, fibres et micronutriments

PROTÉINES	GLUCIDES	PROTÉINES VÉGÉTALES	LIPIDES DE QUALITÉ
 1. ŒUFS ENTIERS Excellente source de protéines complètes, de vitamines et de bons lipides.	 5. FLOCONS D'AVOINE Glucides complexes riches en fibres, idéaux pour une énergie durable et la prise de masse.	 7. LENTILLES ET SOJA Excellentes sources de protéines végétales, riches en fibres, fer et micronutriments essentiels à la performance et à la récupération.	 8. AMANDES, NOIX ET AVOCATS Riches en bons lipides, vitamine E et magnésium, ils soutiennent la production hormonale, la santé cardiovasculaire et la récupération.
 2. POULET ET DINDE Viandes maigres riches en protéines de haute qualité, idéales pour la construction musculaire.	 6. RIZ ET POMMES DE TERRE Sources de glucides complexes qui reconstituent les réserves de glycogène et soutiennent la croissance musculaire.		
 3. SAUMON ET SARDINES Riches en protéines et en oméga-3, favorisent la récupération et la croissance musculaire.			
 4. FROMAGE BLANC OU YAOURT GREC Protéines à assimilation lente, parfaites pour la récupération musculaire.			

POURQUOI CES ALIMENTS SONT ESSENTIELS ?



DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE
Apport optimal en protéines de qualité.



ÉNERGIE DURABLE
Glucides complexes pour alimenter l'entraînement et la récupération.



SANTÉ HORMONALE ET CELLULAIRE
Bons lipides essentiels à la production hormonale et à la santé cellulaire.



DIGESTION & SATIÉTÉ
Fibres pour une meilleure digestion, une satiété prolongée et un bon équilibre intestinal.



MICRONUTRIMENTS
Vitamines et minéraux indispensables à la performance, à l'immunité et à la récupération.



LA RÉGULARITÉ + L'ÉQUILIBRE = RÉSULTATS DURABLES

UN PLAN ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ ET ADAPTÉ À VOS BESOINS EST LA CLÉ D'UNE PRISE DE MASSE SAIN ET DURABLE.

INFOGRAPHIE Les huit familles d'aliments à alterner pour construire une base variée de prise de masse.

! À retenir avant d'augmenter les quantités

Aucun aliment ne déclenche à lui seul une croissance musculaire spectaculaire. L'excédent calorique doit s'intégrer à un entraînement progressif et à une récupération suffisante. Les repères protéiques souvent cités autour de 1,6 à 2,2 g par kilogramme de poids corporel et par jour constituent un cadre général, pas une prescription individuelle : les besoins varient selon la situation de chacun.

Cette fiche fournit des repères généraux et ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel personnalisé, notamment en cas de contrainte de santé.