

A close-up photograph of a bowl filled with a lentil salad. The salad consists of cooked lentils, fresh arugula leaves, and several cubes of pan-fried tofu. A wooden fork is placed on the right side of the bowl. In the background, a small wooden bowl containing dark seeds or spices is visible.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma feuille de route pour une sèche végétarienne riche en protéines

Utilisez cette fiche pour structurer vos repas, soutenir votre entraînement et préserver votre masse musculaire pendant une perte de gras. Cochez les actions qui correspondent à votre situation, sans chercher la perfection au gramme près.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Avant de commencer ma sèche
- 3 Construire ma journée protéinée en 4 étapes
- 4 Choisir mes sources selon le contexte
- 5 Mon contrôle hebdomadaire

Les 4 repères à garder en tête

Une sèche vise une perte progressive de masse grasse, pas une restriction maximale.

Pour une personne active, 1,4 à 2,0 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour peut servir de repère de départ, à personnaliser.

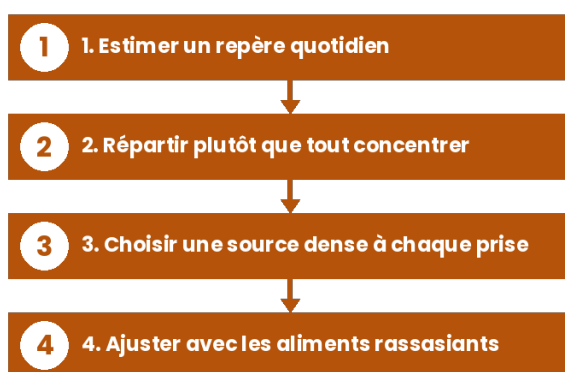
Le maintien du muscle repose sur l'association protéines, entraînement de résistance, énergie suffisante et récupération.

La whey n'est pas obligatoire : elle peut dépanner, mais les aliments végétariens et les produits laitiers ou les œufs peuvent suffire.

Avant de commencer ma sèche

- Je définis un objectif de perte progressive plutôt qu'une restriction brutale.**
Réduire progressivement les portions est généralement plus facile à maintenir.
- Je conserve un entraînement de résistance.**
La musculation ou un travail contre résistance contribue au maintien de la masse musculaire.
- Je prévois suffisamment de sommeil et de récupération.**
Les protéines seules ne compensent pas une récupération insuffisante.
- Je tiens compte de ma digestion, de ma satiété et de mes préférences alimentaires.**
Les meilleures sources sont celles que vous pouvez consommer régulièrement.

Construire ma journée protéinée en 4 étapes



1. Estimer un repère quotidien

Utilisez votre poids et une fourchette indicative adaptée à votre activité pour obtenir un point de départ. Ce repère n'est pas une prescription individuelle et peut devoir être ajusté selon votre composition corporelle, votre âge, votre entraînement et votre contexte de santé.

2. Répartir plutôt que tout concentrer

Organisez l'apport sur trois repas et, si nécessaire, une collation. Une répartition régulière est plus pratique qu'un apport presque entièrement concentré sur un seul dîner.

3. Choisir une source dense à chaque prise

Construisez chaque repas autour d'une source comme les œufs, le skyr, le fromage blanc, le tofu, le tempeh, le seitan ou les légumineuses.

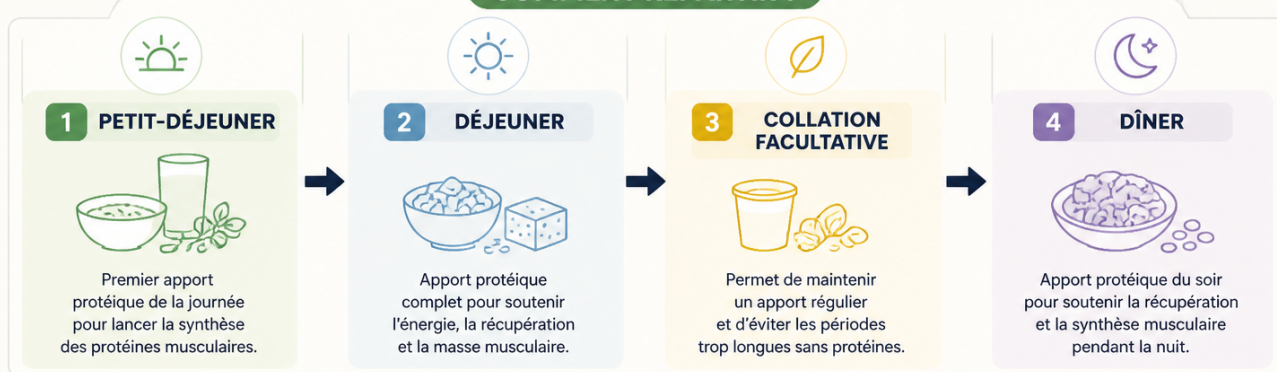
4. Ajuster avec les aliments rassasiants

Ajoutez légumes, fruits, féculents et autres aliments selon votre faim, votre entraînement et votre tolérance digestive. Les légumineuses apportent à la fois protéines, fibres et glucides.

RÉPARTITION DES PROTÉINES PENDANT UNE SÈCHE VÉGÉTARIENNE

Répartir les apports protéiques sur 3 repas et 1 collation

COMMENT RÉPARTIR ?



LES PRINCIPES CLÉS



SCHÉMA Répartir les protéines sur trois repas et une collation facilite l'organisation d'une sèche végétarienne.

Choisir mes sources selon le contexte

Source	Atout pratique	Point de vigilance
Œufs	Rapides à préparer et riches en protéines	Les associer à des légumes et, selon l'entraînement, à une source de glucides
Skyr ou fromage blanc	Densité protéique et texture rassasiante	Vérifier la tolérance aux produits laitiers et les sucres ajoutés
Tofu ou tempeh	Polyvalents pour les plats salés	Les valeurs nutritionnelles varient selon la marque et la recette

Source	Atout pratique	Point de vigilance
Seitan	Texture ferme et apport protéique généralement élevé	À éviter en cas de maladie coéliquaue ou d'allergie au blé
Lentilles, pois chiches ou haricots	Protéines, fibres et glucides dans un même aliment	Augmenter les portions progressivement en cas d'inconfort digestif

✓ La poudre : un outil, pas une obligation

Envisagez une poudre seulement si vos repas ne couvrent pas facilement vos besoins, si votre appétit est réduit ou si votre organisation quotidienne est compliquée. La whey est une protéine de lactosérum : elle peut convenir à certains végétariens, mais elle n'est ni végane ni adaptée à toutes les personnes intolérantes au lactose.

Mon contrôle hebdomadaire

- ☐ Mes protéines sont réparties sur trois ou quatre prises la plupart des jours.
- ☐ J'ai une source protéinée identifiable à chaque repas principal.
- ☐ Je maintiens autant que possible mes performances et mon entraînement de résistance.
- ☐ Ma faim, ma fatigue et ma récupération restent compatibles avec le quotidien.
- ☐ Je réévalue progressivement mes portions au lieu de supprimer brutalement les glucides ou les lipides.

Les repères de cette fiche sont indicatifs et ne remplacent pas un avis personnalisé. En cas de maladie rénale ou digestive, de trouble alimentaire, de grossesse ou de situation médicale particulière, demandez conseil à un professionnel de santé.