

Boostez votre prise de masse : 5 recettes protéinées et guide nutritionnel

Les fondamentaux de la nutrition musculaire

- Objectif quotidien : Consommez entre 1,6 g et 2,2 g de protéines par kg de poids de corps.
- Répartition : Fractionnez vos apports sur 3 à 5 repas pour optimiser la synthèse protéique.
- Cuisson : Privilégiez la vapeur ou le four pour préserver la valeur nutritionnelle des protéines.
- Satiété : Utilisez la caséine (fromage blanc) pour une digestion lente, idéale en fin de journée.

Tableau des apports nutritionnels (pour 100g)

- Blanc de poulet cuit : 31 g de protéines
- Thon au naturel : 25 g de protéines
- Œufs entiers : 13 g de protéines
- Flocons d'avoine : 13 g de protéines
- Tofu ferme : 12-15 g de protéines
- Lentilles corail cuites : 9 g de protéines
- Fromage blanc 0% ou 3% : 8-9 g de protéines

5 recettes protéinées pour vos repas

- Bowl Poulet-Avoine : 150g de blanc de poulet grillé, 50g de flocons d'avoine, légumes vapeur.
- Salade Thon-Lentilles : 100g de thon au naturel, 150g de lentilles corail cuites, crudités au choix.
- Poêlée de Tofu : 150g de tofu ferme, brocolis, sauce soja légère, cuisson sans ajout de matière grasse.
- Omelette protéinée : 3 œufs entiers, épinards frais, cuisson à la poêle antiadhésive.
- Petit-déjeuner Caséine : 200g de fromage blanc, 40g de flocons d'avoine, idéal pour une libération prolongée d'acides aminés.