



Comment répartir vos aliments durant la période (6 mois) de prise de masse musculaire

REPAS	Quantités	ALIMENTS
PETIT-DEJEUNER	6 30g 300 ml 15g	<ul style="list-style-type: none"> ○ tranches de pain (complet ou blanc) ou ½ baguette ou ~120g de pain ○ confiture ○ de lait ½ écrémé (1 grand bol) ○ poudre de cacao (1 cuillère à soupe)
MIDI 1 c. à soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	250g 300g OU 250g OU 300g OU 120g 200g 250g	<ul style="list-style-type: none"> ○ Viande blanche ou volaille ou poisson ou œufs (2) ○ 6 Pommes de terre de la taille d'un œuf ou 7 cuillères à soupe de purée <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pâtes ou riz ou semoule cuites (un peu plus d'une 1/2 assiette ou 95g crus) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes secs cuits (12 cuillères à soupe bien remplies) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ pain ou une 1/2 baguette ○ Crudités et/ou légumes cuits ○ Fromage blanc à 20%*
APRES-MIDI	5 tr 10g 200g	<ul style="list-style-type: none"> ○ pain d'épices (~90g) ○ beurre ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot)
SOIR 1/2 c. à soupe d'huile ou 5g de beurre ou 8g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	2 300g OU 250g OU 300g OU 120g 200 30g 250g 400g	<ul style="list-style-type: none"> ○ Œufs ou 70g de volaille ou viande blanche ○ 6 Pommes de terre de la taille d'un œuf ou 7 cuillères à soupe de purée <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pâtes ou riz ou semoule cuites (un peu plus d'une 1/2 assiette ou 95g crus) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes secs cuits (12 cuillères à soupe bien remplies) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ pain ou une 1/2 baguette ○ Crudités et/ou légumes cuits ○ Fromage (1 portion) ○ Fromage blanc à 20%* ○ 2 fruits ou 2 compotes (200g = 2 pots)

* Pour couvrir tes besoins en protéines durant cette période de prise en masse, tu peux rajouter 40g de poudre de protéines ou augmenter ta consommation en viande blanche de 190g ou consommer 500g de fromage blanc à 20%.

Pour limiter l'ajout de matières grasses ou de fromage dans les plats, tu peux utiliser de la sauce tomate