



# **OBJECTIF PRISE DE MUSCLE**

**PROGRAMMES  
D'ENTRAINEMENT  
PLANS ALIMENTAIRE  
50 RECETTES  
CONSEILS  
COMPLEMENTES**



**ENTRAINEMENTS ET ALIMENTATION  
DE 10 PROFESSIONNELS**

Félicitation ! En achetant ce plan d'entraînement, vous venez de franchir un pas important en montrant une réelle motivation pour progresser !!

Je profite de ce moment pour vous remercier de votre achat et de l'intérêt que vous portez à mon blog.

Je me rappelle de mes débuts en musculation, le premier jour où l'on franchis la porte d'une salle de musculation et où l'on se retrouve seul ou avec un partenaire débutant également au milieu de toutes les machines...

Les premières séances de découvertes sont souvent assez catastrophiques, aussi bien au niveau des performances que de l'exécution des mouvements !

Je ne parle même pas de la planification de la séance, qui est tout simplement absente pour la plupart du temps...

C'est pourquoi qu'il me tenait à cœur de développer ce plan d'entraînement complet pour les pratiquants de musculation, afin qu'ils puissent commencer un entraînement et un plan alimentaire sur de bonnes bases.

En effet, je pense que beaucoup pratiquants de musculation abandonnent au bout de quelques mois à cause de séances mal préparées ou de plans alimentaires non adaptés à un pratiquant de musculation...

Dans mon Ebook, je vous dévoile tous mes secrets pour réussir un entraînement correct et réussi en terme de prise de muscle : vous trouverez donc un plan d'entraînement précis des séances à effectuer pendant un an complet avec les différentes phases, ainsi qu'un plan alimentaire afin d'optimiser au mieux votre développement musculaire.

Je vous joint également tout au long du ebook mes conseils et astuces pour optimiser votre progression et atteindre votre objectif !

En vous souhaitant bonne lecture et bon courage pour votre programme !

<b><u>PRESENTATION DU EBOOK</u></b>	<b>4</b>
<b><u>PRESENTATION DE L'ANATOMIE HUMAINE</u></b>	<b>5</b>
<b><u>L'ERREUR DE DEBUTANT A NE SURTOUT PAS COMMETTRE...</u></b>	<b>8</b>
<b><u>LA CLE DU SUCCES POUR UN DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE MAXIMUM</u></b>	<b>9</b>
<b><u>LE PLAN D'ENTRAINEMENT</u></b>	<b>10</b>
<b>MOIS 1 À 3 : DEVELOPPER DE BONNES BASES</b>	<b>10</b>
<b>MOIS 4 À 6 : DEVELOPPEMENT INTENSE DE LA MASSE MUSCULAIRE AVEC UNE NOUVELLES METHODE EXPLOSIVE !!</b>	<b>18</b>
<b>MOIS 7 À 9 : ENTRAINEZ-VOUS COMME LAZAR ANGELOV, UN DES MEILLEURS MODÈLE FITNESS DU MOMENT !</b>	<b>25</b>
<b>MOIS 10 A 12: DEVENEZ SEC POUR FAIRE RESSORTIR VOTRE MASSE MUSCULAIRE !</b>	<b>33</b>
<b><u>LES SECRETS DE L'ALIMENTATION POUR DEVELOPPER SA MASSE MUSCULAIRE !</u></b>	<b>34</b>
<b>L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION EN MUSCULATION</b>	<b>34</b>
<b>LES BASES DE L'ALIMENTATION AVEC 3 MACRONUTRIMENTS</b>	<b>35</b>
LES GLUCIDES	35
LES PROTEINES	38
LES LIPIDES	38
<b>DES PROTÉINES, OUI, MAIS PAS SEULEMENT !</b>	<b>42</b>
L'IMPORTANCE DES VITAMINES POUR LE DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE	42
<b>LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT PENDANT LE PROGRAMME</b>	<b>45</b>
LA WHEY PROTEINE	45
LE GAINER	50
LE MEILLEUR COMPLÉMENT PRE-WORKOUT DU MARCHÉ	55
LA CREATINE	56
LE COMPLEXE VITAMINES/MINERAUX	60
LES BARRES PROTÉINÉS	62
LES BRÛLEURS DE GRAISSE	64
<b>PLAN ALIMENTAIRE PENDANT LA PRISE DE MASSE</b>	<b>67</b>
<b>PLAN ALIMENTAIRE PENDANT LA SÈCHE</b>	<b>71</b>
<b>PLAN ALIMENTAIRE ET ENTRAINEMENT DE 10 PRO</b>	<b>76</b>
LAZAR ANGELOV	76
ROB RICHES	83
PHAM VU	85
SIMEON PANDA	87
SAMI ESKELIN	88
JESSICA AREVALO	90
MELISSA LEIGH MORRISON	92
STEPHANIE DAVIS	94
MICHELLE LEWIN	96
ANDREIA BRAZIER	97
<b>50 RECETTES POUR PRENDRE DU MUSCLE</b>	<b>99</b>
RECETTES À BASE DE PROTÉINE	99
DES BARRES PROTÉINÉES FAITES MAISON	121
6 BURGERS SPECIALS PRISE DE MASSE !!	124
DES RECETTES PRATIQUES POUR MANGER AU TRAVAIL !	144

## PRESENTATION DU EBOOK

Si vous êtes en train de lire ce PDF, vous devez certainement avoir envi de vous muscler. Quelque soit votre objectif final, que ce soit pour garder la forme, devenir un modèle fitness ou devenir Bodybuilder, un minimum de rigueur sera la clé du succès.

Ne vous attendez pas à finir l'année d'entraînement avec 30 kilos de muscles sec en plus. Si je vous promettais ça dans mon ebook, je serais soit un escroc, soit un revendeur de stéroïde...

Le but de ce programme d'entraînement est de progresser durant toute l'année afin de prendre le maximum de masse musculaire, avec d'entamer une dernière partie avec une sèche afin que tous les efforts fournis durant l'année soit le plus visible possible !

Il ne s'agit pas ici d'un plan d'entraînement personnalisé, puisque chaque personne est différente et réagit différents à certains plans d'entraînement ou à certains aliments.

Il s'agit plutôt de vous livrer toute l'expérience que j'ai acquise pendant mes années de musculations.

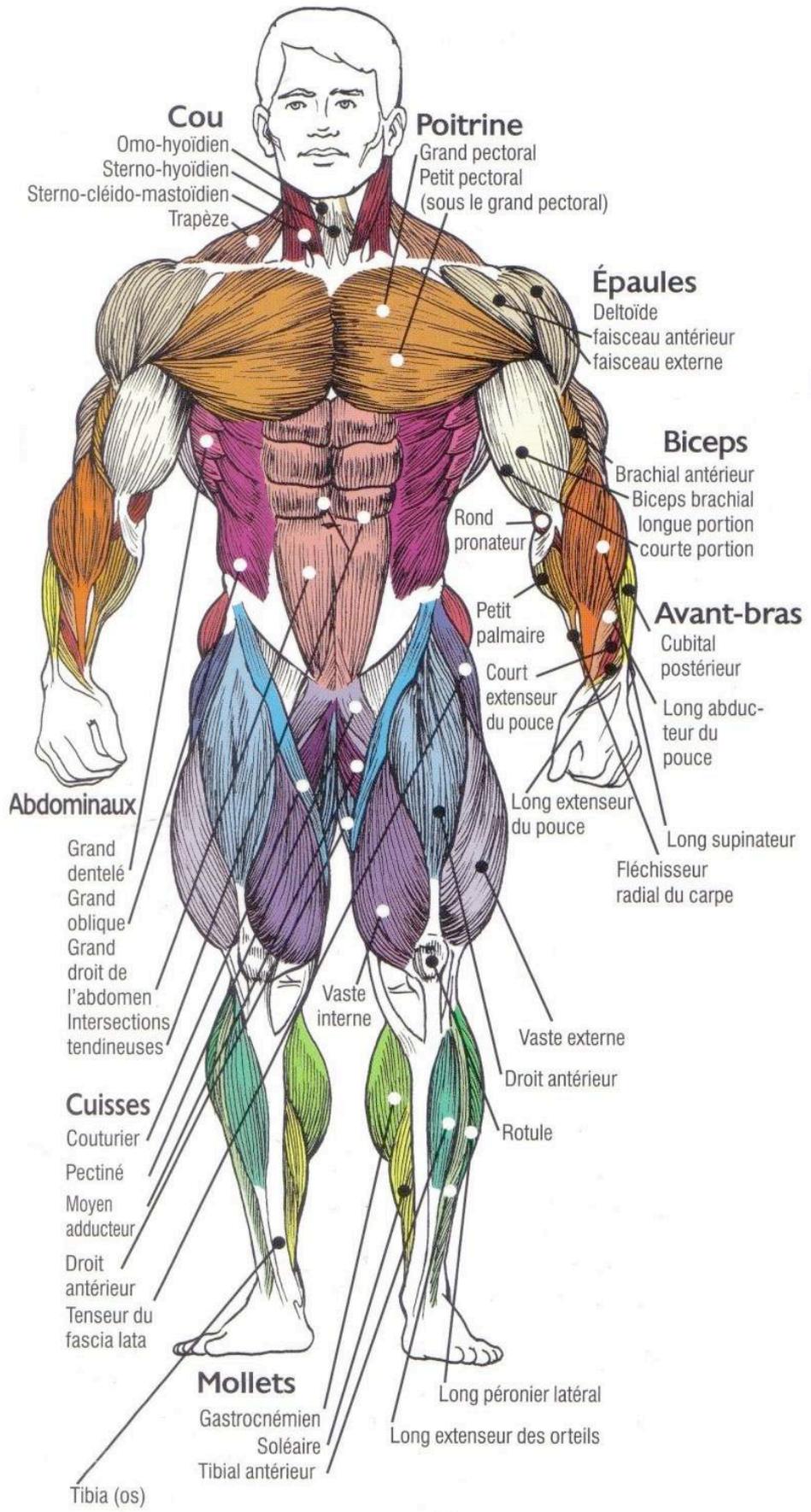
Libre à vous au cours de ce programme de modifier légèrement certaines séances ou certains repas si vous sentez que ce sera plus bénéfique pour vous.

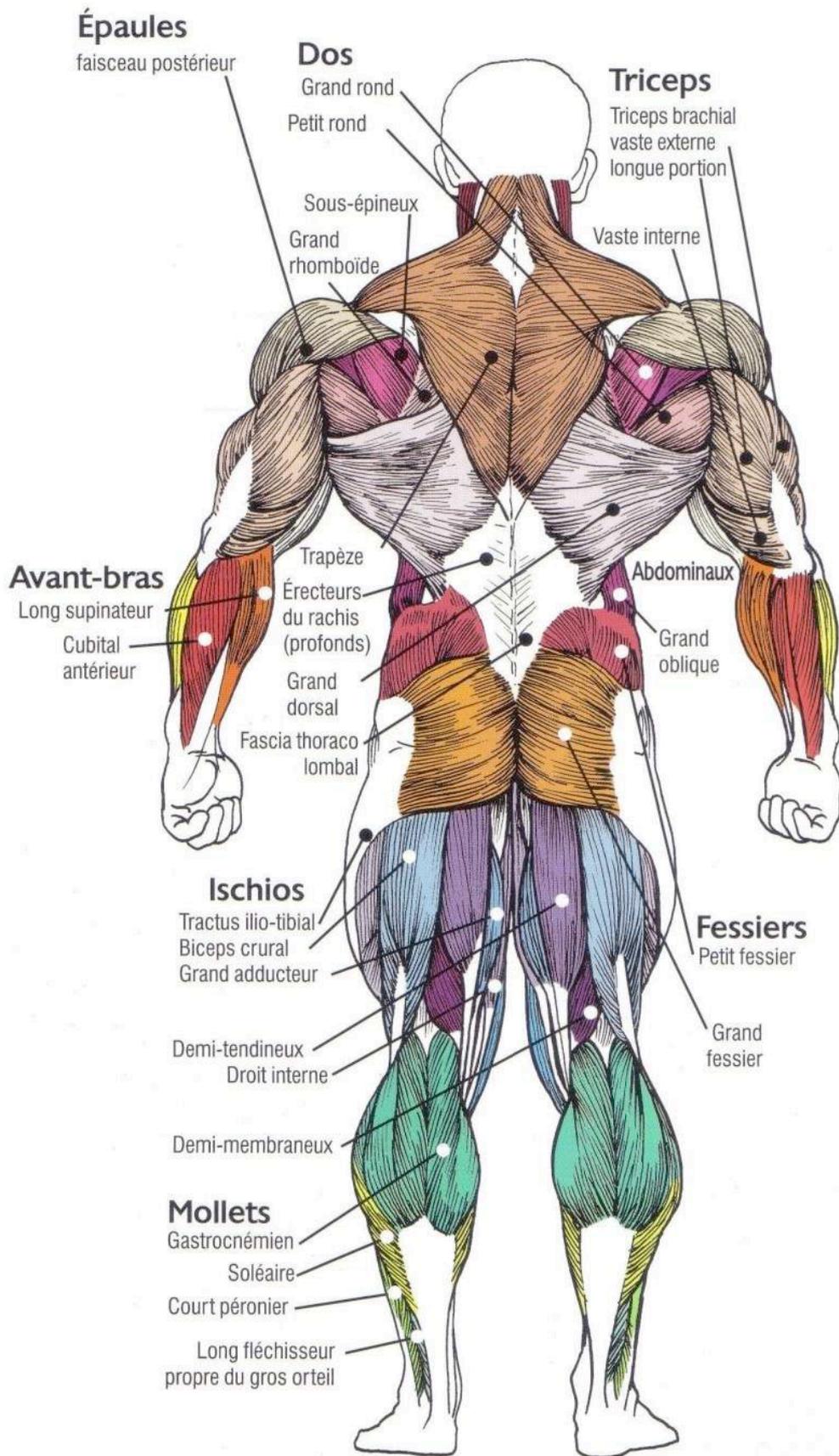
Je dirai même que lorsque vous serez capable d'identifier clairement quelle partie du programme vous devrez changer pour optimiser VOTRE progression, vous serez libre de voler de vos propres ailes et vous pourrez établir vous-même vos plans d'entraînements et d'alimentation.

## PRESENTATION DE L'ANATOMIE HUMAINE

La base est bien sur de connaître son corps et de savoir quels muscles le compose... En effet, il serait difficile de vouloir se développer musculairement si on ne connaît même pas les muscles du corps humain !!

Voici donc un schéma regroupant tous les muscles du corps :





## L'ERREUR DE DEBUTANT A NE SURTOUT PAS COMMETTRE...

Une des pires erreurs que l'on peut commettre en musculation est de ne pas travailler tous les muscles du corps...

Beaucoup de pratiquants de musculation s'obstinent à faire des séances de pectoraux et de biceps pour travailler les muscles de plages...

Ce type d'entraînement apporte trois problèmes majeurs :

- Premièrement, au niveau esthétique bien sur... Quoi de plus moche qu'un corps déséquilibré musculairement ? Si vous vous retrouvez un jour avec un haut du corps développé et des cuisses de mouches, croyez-moi, ça ne sera pas du tout esthétique !
- Deuxièmement, le fait de ne pas travailler certains muscles du corps, souvent les jambes pour beaucoup de pratiquant, vous freine énormément dans votre progression !
- Ensuite au niveau santé, le fait d'avoir un déséquilibre au niveau musculaire entraine des tensions sur certaines partie du corps... Des pecs trop développés par rapport aux dorsaux par exemple vous amènera des douleurs au niveau du dos à coup sur !

**LE PREMIER CONSEILLE QUE JE VOUS DONNERAI SERA DONC DE TRAVAILLER ABSOLUMENT TOUS LES MUSCLES DU CORPS, SANS EXCEPTION !! SOUS PEINE DE RESSEMBLER A CELA :**



## LA CLÉ DU SUCCÈS POUR UN DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE MAXIMUM

Je préfère vous prévenir, la musculation est un sport que l'on doit pratiquer avec un objectif à long terme, souvent sur plusieurs années.

Beaucoup de pratiquant se lance dans la musculation en espérant avoir un corps de dieu grec au bout de quelques mois, sans faire de sacrifice.

Si vous faite partie de ces personnes, j'ai le regret de vous dire que vous n'atteindrai jamais votre objectif et que vous devriez songer à passer à un autre sport tout de suite.

En effet, pour construire un corps muscler, et je ne parle même pas des professionnels que vous voyez quand les magazines, il faudra compter quelques années de pratiques...

La clé du succès pour atteindre à coup sur son objectif est donc de s'armer d'un maximum de patiente pour commencer.

Afin de ne pas se démotiver au cours de l'année, je vous conseille de vous fixer des objectifs intermédiaire à court terme, maximum 1 ou 2 mois, afin de continuer à vous voir avancer.

L'accomplissement des objectifs intermédiaires vous permettra de vous rebooster un maximum, avant de vous relancer sur un nouvel objectif.

Assez discuté, passons maintenant au chose sérieuse ! Je vais commencer par vous exposer le plan d'entraînement à suivre tout au long de votre année, avec un certain nombre d'astuces que j'ai appris pendant toutes mes années de pratiques, afin que vous ne commettiez pas des erreurs de débutant ;) )

## LE PLAN D'ENTRAINEMENT

### MOIS 1 À 3 : DEVELOPPER DE BONNES BASES

Une des étapes importantes pour progresser en musculation est d'avoir un plan d'entraînement correctement mis en place. Pendant les trois premiers mois, vous allez apprendre à maîtriser les exercices de base de la musculation.

Le plus important pendant cette phase sera l'exécution correcte des mouvements. Inutile de vouloir charger les barres comme les pratiquants de longue date, votre exécution du mouvement ne sera pas correcte et vous risquerez au mieux de ne pas progresser, et au pire de vous blesser...

Chaque jour quand je vais à la salle, je vois un nombre incroyable de pratiquant débutant qui charge beaucoup trop les machines qu'il utilisent en délaissant complètement l'exécution du mouvement. Et ces pratiquants ne progressent malheureusement pas ou très peu, et on ne les voit souvent pas bien longtemps dans la salle...

Un exercice correctement exécuté, avec une charge suffisante tout de même, vous permettra d'exercer un maximum de tension sur le muscle ciblé. Vous aurez alors un maximum de résultat !

## VOICI LE PROGRAMME :

Avant chaque séance, je préconise d'effectuer 15min de cardio à intensité modéré + 100 abdos.

Vous être libre de choisir l'appareil cardio que vous préférez. Cela vous permettra de garder une masse grasse correcte, et de garder une condition physique correcte !

N'oubliez pas que vous aurez normalement dans quelques mois quelques kilos en plus à porter, et qu'un minimum de condition physique sera essentiel afin de les supporter facilement dans la vie de tous les jours...

Ce n'est jamais agréable d'être essoufflé après avoir monté quelques marches d'escalier !

Au niveau des séances, je propose 2 exercices de base à garder sur chaque séance pour les gros muscles + 2 exercices à changer à chaque séance afin de travailler le muscle sous tous les angles.

Les séances des 3 premiers mois seront décomposées ainsi :

-----  
JOUR 1 : PECTORAUX – TRICEPS

JOUR 2 : JAMBES – MOLLETS

JOUR 3 : DOS – BICEPS

JOUR 4 : EPAULES – TRAPÈZE  
-----

## JOUR 1 : PECTORAUX – TRICEPS

-----  
PECTORAUX :  
-----

4 séries de développé couché – 10 répétitions  
4 série de développé incliné – 10 répétitions

+ 2 exos à choisir parmi :

\*\*\*\*\*

4 série de Dips (ou répulsion à la chaise romaine) – Jusqu'à rupture

4 série d'écarté couché – 12 répétitions

4 série d'écarté décliné – 12 répétitions

4 série d'écarté incliné – 12 répétitions

4 série de Pull Over – 12 répétitions

4 série de Pull-over avec Barre – 12 répétitions

4 série de développé droit à la machine – 12 répétitions

4 série d'écarté à la poulie – 12 répétitions

4 série d'écarté à la machine – 12 répétitions

\*\*\*\*\*

-----  
TRICEPS  
-----

3 exos à choisir parmi :

\*\*\*\*\*

4 séries extensions à la poulie prise pronation – 12 répétitions

4 séries extensions à la poulie prise supination – 12 répétitions

4 série d'extensions triceps à deux mains – 12 répétitions

4 série d'extensions alternée avec haltères – 12 répétitions

4 série d'extensions verticale avec haltères – 12 répétitions

4 série de répulsions triceps – 12 répétitions

4 série d'extensions à la poulie, bras levés – 12 répétitions

\*\*\*\*\*

## **JOUR 2 : JAMBES - MOLLETS**

-----

JAMBES :

-----

4 séries de squat – 12 répétitions  
4 séries de presse - 12 répétitions  
4 séries de fentes avant – 8 répétitions par jambes  
4 séries de extensions jambes – 12 répétitions  
4 série d'extensions inversé pour ischios – 12 répétitions

-----

MOLLETS :

-----

4 séries de 20 répétitions d'extension des mollets à la machine

## **JOUR 3 : DOS - BICEPS**

-----  
DOS :  
-----

4 exos à choisir parmi :

\*\*\*\*\*

Rowing Barre – 10 répétitions

Rowing haltères – 1 bras à la fois – 10 répétitions

Tirage nuque, prise large – 10 répétitions

Tirage horizontal poulie, prise serré – 10 répétitions

Tractions – 10 répétitions

Tirage vertical à la poitrine – prise large – 10 répétitions

Tirage vertical à la poitrine – prise serrée – 10 répétitions

Variantes avec machines à disposition – répétitions

\*\*\*\*\*

-----  
BICEPS :  
-----

3 exos à choisir parmi :

\*\*\*\*\*

Barre curl prise large – 10 répétitions

Barre curl prise serrée – 10 répétitions

Larry scott prise large – 10 répétitions

Larry scott prise serrée – 10 répétitions

Flexion biceps assis – 10 répétitions

Flexion biceps assis alternés – 10 répétitions

Flexion biceps avec haltères, prise marteau – 10 répétitions

\*\*\*\*\*

## **JOUR 4 : EPAULES – TRAPEZES**

-----  
EPAULES :  
-----

Developpé militaire – 10 répétitions  
Developpé militaire nuque – 10 répétitions

+3 exos à choisir parmi :

\*\*\*\*\*

Élévations latérales avec haltères

Élévations latérales à la poulie

Tirage menton avec barre

Élévations latérale buste penché – 10 répétitions

Élévations avant alternées avec haltères – 10 répétitions

Élévations frontale avec haltères – 10 répétitions

\*\*\*\*\*

-----  
TRAPEZES :  
-----

4 séries d'haussement d'épaule – 20 répétitions.

Dans ce programme, le but est d'apprendre un maximum d'exercices de base et de maîtriser correctement les mouvements. Pour cela, il est INDISPENSABLE de ne pas trop charger...

Pour prendre un repère, vous avez pris le bon poids si vous êtes capable d'effectuer le nombre de répétitions correctement sans modifier le mouvement entre le début et la fin, et vous ne devez pas pouvoir faire de répétitions supplémentaires avec la charges. Pour le début, il est préférable de légèrement sous charger plutôt que de surcharger...

Au niveau des jours de récupération, je vous conseille de faire 2 jours d'entraînement - 1 journée de récup - 2 journée d'entraînement - 2 journées de récup  
Si votre emploi du temps le permet bien sur...  
Ne faite pas deux séances dans la même journée.

Une des programmations idéale est la suivante :

-----  
LUNDI : PECTORAUX – TRICEPS  
MARDI : JAMBES – MOLLETS  
MERCREDI : REPOS  
JEUDI : DOS – BICEPS  
VENDREDI : EPAULES – TRAPÈZE  
SAMEDI : REPOS  
DIMANCHE : REPOS  
-----

### **ATTENTION !!**

**Une erreur commise par énormément de débutants en musculation est de vouloir en faire trop !! Lorsque vous faites une séance de musculation pour les pectoraux par exemple, il est impératif d'avoir un certain temps de repos avant de retravailler le même muscle.**

**En effet, c'est pendant ce temps de repos que le muscle pourra se reconstruire et grossir ! Si vous ne respectez pas ce temps de repos, le muscle n'aura tout simplement pas le temps de se reconstruire correctement, et vous ne progresser pas ou très peu...**

Faites un point au bout de ces 3 premiers mois ! Attention, si vous n'avez pas pris de poids ou très peu sur ces trois premiers mois, ne vous inquiétez pas !

Si vous avez repris une activité physique alors que vous aviez arrêté, vous avez peut-être perdu un peu de graisse et pris du muscle !

Afin de savoir si vous avez réellement progressé, le mieux est de prendre une photo en début de cycle et après le cycle, ainsi que ses mensurations ! Vous pourrez ainsi réellement voir la progression.

La balance impédance mètre de qualité peut également être un excellent outil pour suivre sa progression !

Si vous avez travaillé correctement et que vous avez suivi le plan alimentaire que je vous fourni dans la deuxième partie de ce Ebook, vous devriez normalement avoir pris entre 2 et 5 kilos de muscles ! Tout dépendra de votre génétique et de votre potentiel à construire du muscle !

Si vous n'avez pas progressé, il est temps de vous remettre en question sur l'intensité de vos séances ou sur votre plan alimentaire... Car un débutant suivant ce programme et le plan alimentaire qui va avec ne peut que **PROGRESSER** !

Quoi qu'il en soit, même si vous n'avez pas progressé, il ne faut **SURTOUT PAS** vous démotiver. Vous devez plutôt prendre vos erreurs comme une expérience acquise, des erreurs que vous ne commettrez plus par la suite !! Et n'oubliez pas également que la musculation est un sport de long terme, et que perd 2 ou 3 mois, ce n'est pas la fin du monde.

Dans cette situation, je vous conseillerai de recommencer le programme à zéro, avec en plus l'expérience acquise pendant ces trois mois bien sur, afin de reconstituer une base solide pour entamer les 3 prochains mois !!

## MOIS 4 À 6 : DEVELOPPEMENT INTENSE DE LA MASSE MUSCULAIRE AVEC UNE NOUVELLES METHODE EXPLOSIVE !!

Si vous entamez cette deuxième phase, c'est que vous avez acquis une certaine base en musculation. On ne peut bien sur pas encore vous appeler Ronnie Colman, mais vous maitrisez normalement les mouvements de base.

Nous allons donc, dans cette nouvelle phase de trois mois, modifier notre façon de travailler en incorporant une nouvelle technique très apprécié dans la musculation : les superset.

Il est très important de changer régulièrement sa façon de s'entraîner ! En effet, les muscles de notre corps ont également une forme de mémoire et s'habitue à un certain type de travail et une certaine routine. Une fois habitué, les muscles réagissent moins bien au stress qu'on leur exerce pendant la séance, et ils se développent donc moins vite.

Nous abordons donc dans cette nouvelle phase la notion de superset. Mais à quoi correspond donc la méthode de superset ?

C'est très simple : il s'agit de travailler dans une même séance deux muscles antagonistes (par exemple pec et dos, biceps et triceps, ou ischios et quadriceps), et d'effectuer une série pour un muscle, puis une série pour le muscle antagoniste sans récupérer entre les deux séries. La récupération se fait à chaque fois que vous avez fait une série par muscle.

Prenons un exemple tout simple sur une séance de superset biceps/triceps :

Pour le premier exo de biceps, nous allons choisir la barre curl, et pour les triceps le développé couché prise serrée (mon préféré ; ) ).

Vous allez donc effectuer une sérié de développé couché prise serré, enchainé sans repos sur une sérié de barre Curl, avant de prendre votre minute de repos.

Puis vous recommencé pour le nombre de série à effectuer !

Cette méthode d'entraînement est très appréciée par les pratiquant de musculation pour plusieurs raisons :

- Les séances sont écourtées puisque qu'on supprime certain temps de repos
- Permet de gagner en endurance grâce à des séances plus intenses
- Permet d'avoir une excellente congestion sur la zone travaillée, particulièrement pour la séance biceps/triceps !!

Voici le programme que je vous propose pour les 3 prochains mois d'entraînement, celui-ci comporte toujours 4 séances, mais celles-ci seront plus intenses grâce au superset :

-----  
JOUR 1 : PECTORAUX-DOS EN SUPERSET

JOUR 2 : JAMBES (sans superset)

JOUR 3 : EPAULES – TRAPEZES (sans superset)

JOUR 4 : BICEPS-TRICEPS EN SUPERSET  
-----

Comme vous pouvez le constater, la méthode en superset n'est pas incluse dans toutes les séances.

En effet, cette méthode d'entraînement présente un intérêt pour certaines séances mais moins pour d'autres.

**ATTENTION, POUR LES SÉANCES DE SUPERSET, ET SURTOUT POUR CELLE DE PECTORAUX/BICEPS, IL VOUS FAUDRA UN MAXIMUM D'ENERGIE AVANT LA SEANCE AFIN DE LA FAIRE CORRECTEMENT... N'HESITEZ PAS A REPOUSSER D'UNE JOURNÉE CETTE SÉANCE SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS A 100M DE VOS CAPACITÉS CE JOUR LA !!**

## **JOUR 1 : PECTORAUX-DOS EN SUPERSET**

### 4 séries de:

Développé couché - 8 répétitions  
EN SUPERSET AVEC  
Rowing barre - 8 répétitions

### 4 séries de:

Développé incliné – 8 répétitions  
EN SUPERSET AVEC  
Tirage verticale à la poulie – 8 répétitions

### 4 séries de:

Dips – Jusqu'à rupture  
EN SUPERSET AVEC  
Tirage horizontale à la poulie prise serrée – 8 répétitions

### 4 séries de:

Ecarté – 12 répétitions  
EN SUPERSET AVEC  
Tirage nuque prise large – 12 répétitions

Je vous rappelle qu'il est important de varier un maximum les exercices afin que les muscles réagissent au mieux. Pour cela, je vous conseille de varier à chaque séance le matériel utilisé, par exemple de faire du développé couché avec barre une semaine, puis développé couché avec haltère la semaine suivante.

Je vous conseille également de commencer une semaine par le développé couché, puis l'autre semaine par le développement incliné afin que le haut des pecs ne subisse pas un retour...

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de repos entre l'exercice pour les pectoraux et l'exercices pour le dos !! Pour cela, je vous conseille de vous munir de deux serviettes lorsque vous allez à la salle afin de réserver les deux machines ! Cela vous évite de vous rendre compte que l'appareil de dos n'est plus dispo après la série pour les pectoraux...

## **JOUR 2 : JAMBES**

Au niveau de la séance de jambes, nous restons sur la même séance que celle des mois précédents.

En effet, j'aime bien rester sur la même routine sur ces muscles là, en sachant que le squat et la presse sont deux exercices de bases indispensables pour la prise de masse musculaire au niveau des jambes !

Je vous rappelle la séance :

-----

JAMBES :

-----

4 séries de squat – 12 répétitions

4 séries de presse - 12 répétitions

4 séries de fentes avant – 8 répétitions par jambes

4 séries de extensions jambes – 12 répétitions

4 série d'extensions inversé pour ischios – 12 répétitions

-----

MOLLETS :

-----

4 séries de 20 répétitions d'extension des mollets à la machine

## JOUR 3 : EPAULES – TRAPEZES

Idem pour la séance d'épaule, le type de travail sera le même que les mois précédent.

N'oubliez pas varier un maximum les exos et leur place dans vos exercices afin de toujours choquer les muscles !

Je vous rappelle la séance :

-----

EPAULES :

-----

Developpé militaire – 10 répétitions

Developpé militaire nuque – 10 répétitions

+3 exos à choisir parmi :

\*\*\*\*\*

Élévations latérales avec haltères

Élévations latérales à la poulie

Tirage menton avec barre

Élévations latérale buste penché – 10 répétitions

Élévations avant alternées avec haltères – 10 répétitions

Élévations frontale avec haltères – 10 répétitions

\*\*\*\*\*

-----

TRAPEZES :

-----

4 séries d'haussement d'épaule – 20 répétitions.

## **JOUR 4 : BICEPS – TRICEPS**

Cette séance de biceps-triceps en superset devrait véritablement vous propulser au niveau de vos résultats.

La congestion au niveau des bras sera maximale pendant cette séance !!

De plus, le bon développement des biceps et triceps en les travaillant dans une séance séparé vous permettra de développer encore plus de charge pour les exercices de pectoraux et dorsaux, un cercle vertueux très intéressant !

### 4 séries de:

Développé couché prise serrée à la barre guidée - 12 répétitions  
EN SUPERSET AVEC

Curl à la barre Z - 12 répétitions

### 4 séries de:

Extensions à la poulie prise pronation – 12 répétitions  
EN SUPERSET AVEC

Flexion biceps assis alternés – 12 répétitions

### 4 séries de:

4 série d'extensions triceps à deux mains – 12 répétitions  
EN SUPERSET AVEC

Flexion biceps avec haltères, prise marteau – 12 répétitions

### 4 séries de:

4 série de répulsions triceps – 12 répétitions  
EN SUPERSET AVEC

Larry scott à la machine – 12 répétitions

**Laissez toujours le développé prise serré en superset avec le curl barre Z en première partie, et n'hésitez pas à varier les autres exos et leur place avec les machines à disposition dans votre salle, cela ne fera qu'intensifier la prise de masse ;)**

Ce programme de 3 mois avec la méthode superset devrait avoir propulsé votre prise de masse !

Refaites un point au bout de ces 3 nouveaux mois, aussi bien au niveau du poids, mais également de vos mensurations et de votre pourcentage masse musculaire/masse grasse grâce à une balance impédancemètre.

Vous devriez normalement avoir repris entre 2 et 5 kilos supplémentaires au bout de ces 3 mois si vous avez suivi correctement votre entraînement et votre régime alimentaire.

Bien sûr, ce poids ne représente pas 100% de muscle maigre puisque vous serez pendant cette phase en prise de masse, mais au moins 70% de ce poids est sensé être de la masse sèche.

Vous pouvez vérifier ce rapport avec les données de la balance impédancemètre !

**MOIS 7 À 9 : ENTRAINEZ-VOUS COMME LAZAR ANGELOV, UN DES MEILLEURS MODÈLE FITNESS DU MOMENT !**

Vous avez maintenant acquis de bonne base en musculation et vous êtes normalement prêt à augmenter à nouveau l'intensité de vos entraînements !

Pour les trois prochaines mois, nous allons calquer notre entraînement et notre régime alimentaire sur celui de Lazar Angelov, modèle fitness très en vogue en ce moment !!

Pour ceux qui ne le connaisse pas, voici une photo de Lazar qui montre sa progression, de quoi vous mettre en halène !



Comme vous pouvez le voir, il à connu une excellente progression grâce à ses méthodes d'entraînement, alors pourquoi pas vous ?

Je préfère tout de suite vous prévenir, son programme d'entraînement est très solide. Vous allez passer de 4 à 5 séances par semaine, avec un plus grand nombre de série dans vos séances.

Voici comment est composé son programme d'entraînement :

-----  
JOUR 1 : PECTORAUX – ABDOS

JOUR 2 : DOS TRAPEZE

JOUR 3 : EPAULES – AVANT-BRAS – ABDOS

JOUR 4 : BICEPS – TRICEPS

JOUR 5 : JAMBES ABDOS  
-----

A vous de disposer les séances comme vous le voulez dans la semaine !

Personnellement, je vous conseille d'enchaîner les 5 jours d'entraînement avant de prendre deux bonnes journées de récupérations bien méritées !!

**JOUR 1 : PECTORAUX – ABDOS**

-----  
**PECTORAUX :**  
-----

4 séries de développé couché – 8 répétitions  
4 séries de développé incliné – 8 répétitions  
4 séries de développé décliné – 8 répétitions  
4 séries de Pullover – 8 répétitions  
4 séries d'écarté avec haltères – 8 répétitions  
3 séries de Dips – Jusqu'à rupture

-----  
**ABDOMINAUX :**  
-----

4 séries de Crunch - jusqu'à rupture  
4 séries de relevé de jambes à la chaise romaine – Jusqu'à rupture  
4 séries de flexion latérale avec haltère – Jusqu'à rupture

**JOUR 2 : DOS - TRAPEZE**

-----  
DOS :  
-----

4 séries de Rowing Barre – 8 répétitions  
4 séries de soulevé de terre – 8 répétitions  
4 séries de tirage vertical à la poulie prise large – 8 répétitions  
4 séries de tractions – 8 répétitions  
4 séries de tirage horizontal à la poulie prise serrée – 8 répétitions

-----  
TRAPÈZES :  
-----

6 séries de shrugs – 10 répétitions

**JOUR 3 : EPAULES – AVANT-BRAS – ABDOMINAUX**

-----  
**EPAULES :**  
-----

3 séries de développé militaire nuque à la barre – 8 répétitions  
4 séries de développé militaire à la machines – 8 répétitions  
4 séries d'élévation latérale avec haltères – 8 répétitions  
4 séries d'élévation frontale avec poids – 10 répétitions  
4 séries d'élévation frontale alterné avec haltères – 8 répétitions  
4 séries d'écarté inversé à la machine – 10 répétitions  
4 séries d'élévation latérale buste penché avec haltères – 8 répétitions

-----  
**ABDOMINAUX :**  
-----

4 séries de Crunch - jusqu'à rupture  
4 séries de relevé de jambes à la chaise romaine – Jusqu'à rupture  
4 séries de flexion latérale avec haltère – Jusqu'à rupture

-----  
**AVANT-BRAS :**  
-----

4 séries de flexions des poignets en pronation avec barre - jusqu'à rupture  
4 séries de flexions des poignets en supination avec barre - jusqu'à rupture

**JOUR 4 : TRICEPS – BICEPS**

-----  
**TRICEPS :**  
-----

4 séries de développé couché prise serrée – 8 répétitions  
4 séries de tirage verticale à la poulie – 8 répétitions  
4 séries de barre front – 10 répétitions  
4 séries de Kickback à la poulie – 8 répétitions

-----  
**BICEPS :**  
-----

4 séries avec la barre curl – 8 répétitions  
4 séries avec la barre droite – 8 répétitions  
4 séries avec haltères en prise marteau – 8 répétitions  
4 séries de flexion biceps avec coude sur genou – 8 répétitions

**JOUR 5 : JAMBES - ABDOMINAUX**

-----  
JAMBES :  
-----

4 séries de squat – 12 répétitions  
4 séries de squat to bench – 12 répétitions  
4 séries de squat bulgare – 12 répétitions  
4 séries d’extension pour les quadriceps – 16 répétitions  
4 séries de soulevé de Terre jambes tendus – 12 répétitions  
4 séries de flexions pour les ischios – 16 répétitions  
4 séries d’extensions jambes alternée pour les fessiers – 20 répétitions  
4 séries d’extensions des mollets debout à la machine– 20 répétitions  
4 séries d’extensions des mollets assis à la machine– 20 répétitions  
4 séries de presse incliné– 20 répétitions

-----  
ABDOMINAUX :  
-----

4 séries de Crunch - jusqu’à rupture  
4 séries de relevé de jambes à la chaise romaine – Jusqu’à rupture  
4 séries de flexion latérale avec haltère – Jusqu’à rupture

Comme vous avez pu l'apercevoir, les séances sont très intenses pour ces 3 nouveaux mois...

Il vous sera d'autant plus important de suivre à la lettre le plan alimentaire que je vous donnerai afin de pouvoir suivre le rythme et de reconstruire les stocks de glycogènes entre chaque séance !

A la fin de cette nouvelle période, vous aurez commencé mon programme pendant 9 mois !!

Vous devriez, si vous avez suivi correctement le programme, avoir pris entre 5 et 10 kilos !!

Bien sûr, ce poids ne correspond pas qu'à du muscle, puisque vous avez du prendre plus de calories que vous en aviez besoin pendant cette période afin d'être sûr de couvrir vos besoins !

## MOIS 10 à 12: DEVENEZ SEC POUR FAIRE RESSORTIR VOTRE MASSE MUSCULAIRE !

Il est donc maintenant temps d'attaquer ce que l'on appelle une période de sèche en musculation !

Il s'agit d'une période où l'objectif est de perdre un maximum de graisse, tout en préservant sa masse musculaire !

Cette période est assez difficile à réaliser pour les débutants, puisque si elle est mal exécutée, vous allez certes perdre de la graisse, mais également toute la masse musculaire durement acquise pendant les 9 mois précédents !!!

Afin de préserver vos muscles tout en perdant de la graisse, je vous donnerai toutes mes astuces dans la partie alimentation !

Pour ce qui est de la partie entraînement, nous allons garder la même méthode d'entraînement que Lazar Angelov, et nous rajouterons tout simplement 20 minutes de cardio avant chaque séance.

Ce cardio vous permettra d'augmenter votre dépense calorique afin de puiser dans vos réserves de graisses !

Attention de ne pas dépasser ces 20 minutes de cardio afin de ne pas fondre musculairement !

L'essentiel du travail pendant la sèche se passe bien sur du côté alimentation !!

Nous allons d'ailleurs commencer à aborder cette partie dès maintenant, puisque c'est elle qui sera déterminante, aussi bien pour votre prise de masse que pour votre sèche !!

# LES SECRETS DE L'ALIMENTATION POUR DÉVELOPPER SA MASSE MUSCULAIRE !

## L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION EN MUSCULATION

On entend souvent dire que l'alimentation représente 1/3 du travail avec l'entraînement et le repos. Je pense qu'elle représente bien plus que ça !!

En effet, il est préférable d'avoir un entraînement moyen et une très bonne alimentation, plutôt qu'un excellent entraînement et une alimentation inadaptée !

(Le but étant bien sûr d'avoir un bon entraînement ET une bonne alimentation).

Mais pourquoi l'alimentation est-elle alors si importante en musculation ?

C'est très simple ! Lorsque vous faites une séance de musculation, vous exercez un stress important sur les fibres musculaires pour que celles-ci se déchirent.

Elles vont alors se reconstruire plus fortes et plus denses afin de supporter les prochaines séances de musculation, mais pour cela, il faut qu'elles aient les nutriments nécessaires pour reconstruire leur fibre !

Si vous n'amenez pas suffisamment de nutriment, celles-ci ne pourront pas se reconstruire correctement et vous ne prendrez alors pas de muscle, c'est aussi simple que cela !

Je vais donc maintenant vous livrer tous les secrets pour une alimentation efficace afin de vous permettre de prendre un maximum de muscle pendant votre programme !!

## LES BASES DE L'ALIMENTATION AVEC 3 MACRONUTRIMENTS

### LES GLUCIDES

Les glucides sont la première source d'énergie du corps humain. Elles permettront entre autre de recharger les stocks de glycogènes dans l'organisme.

Pendant de nombreuses années, on classait les glucides dans deux catégories différentes : les glucides simples et les glucides rapides. Mais une nouvelle variable est entrée en jeu pour classer les glucides : l'index glycémique.

#### Qu'est ce que l'index glycémique ?

L'index glycémique est une nouvelle donnée qui permet de classer les aliments contenant des glucides en se basant sur la glycémie durant les deux heures suivants l'ingestion de l'aliment.

L'index glycémique permet donc en fait de mesurer la vitesse d'assimilation de l'aliment par l'organisme et d'être plus précis par rapport à l'ancien classement des aliments glucidiques (glucides simple ou complexe).

#### Tableau des index glycémiques

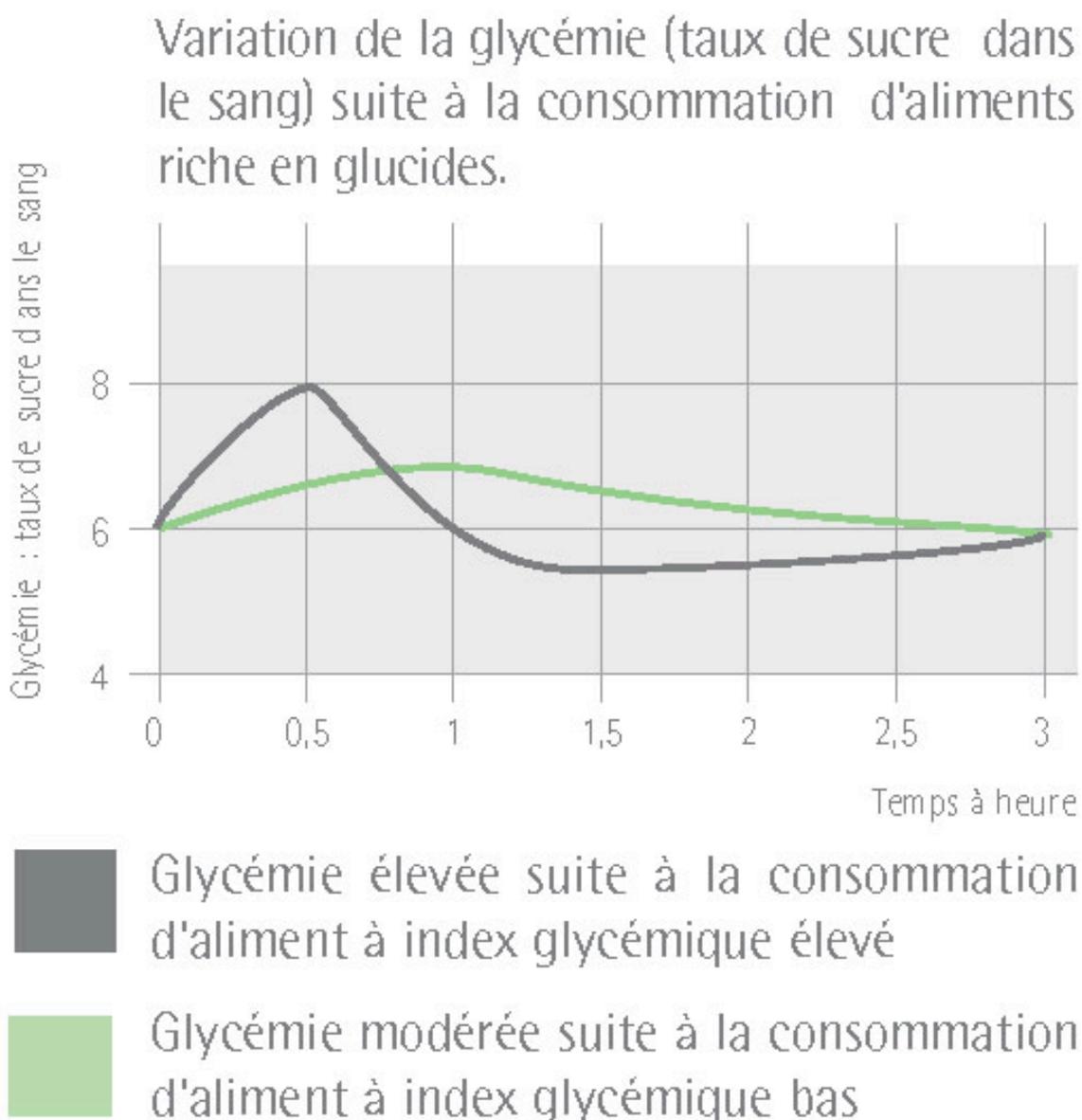
Voici l'adresse d'un tableau d'index glycémique, je ne me suis pas ennuyé à le recopier, il y en a déjà tellement sur le net :

<http://www.montignac.com/fr/rechercher-l-index-glycémique-d-un-aliment/>

Vous pourrez y trouver l'index glycémique de chaque aliment! Plus l'index glycémique d'un aliment est bas, et plus le pouvoir

glucimiant de celui-ci est faible. C'est à dire qu'il libère moins de glucose juste après la digestion.

Voici un graphique qui vous permettra de comprendre la différence au niveau de la glycémie après l'absorption d'un aliment à faible index glycémique et un aliment à fort index glycémique :



Comme vous pouvez le constater, le taux de glycémie dans le sang montera plus haut et plus rapidement avec un aliment à index

glycémique élevé plutôt qu'avec un aliment à index glycémique bas.

#### Quel est le meilleur index glycémique ?

Lorsque vous mangez un aliment avec un index glycémique élevé, le taux de glucose dans le sang connaîtra un pic assez rapidement après la digestion. Le corps aura alors une importante quantité de glucose à gérer en même temps. Une partie de celui-ci servira à reconstruire les réserves de glycogènes, première source d'énergie pour les muscles. Le reste du glucose sera quand à lui transformé et stocké sous forme de tissus adipeux.

Je vous conseille donc la chose suivante :

- Juste après l'entraînement, mangez des aliments avec un index glycémique élevé (supérieur à 70) afin que le glucose soit rapidement amené dans le sang. En effet, après l'entraînement, les réserves de glycogène sont généralement à plat et ont besoin d'être rapidement reconstituées! Un aliment à fort index glycémique conviendra donc parfaitement !
- Le reste du temps, consommez des aliments à faible index glycémique (surtout avant l'entraînement) afin d'éviter le pic de glycémie.

#### Evolution de l'index glycémique

Attention! L'index glycémique d'un aliment n'est pas fixe !! Celui-ci peut varier suivant plusieurs facteurs :

- thermique (le fait de chauffer ou refroidir l'aliment)
- son hydratation
- sa transformation
- son association avec d'autres aliments d'index glycémique différent.

Par exemple, l'index glycémique des pâtes diminuera lors de la cuisson (attention d'ailleurs à ne pas trop les faire cuire pour ne pas trop réduire l'index).

De même, l'index glycémique de la purée qui est assez fort à la base diminuera si l'on y rajoute un petit peu de beurre. La vitesse d'assimilation de la purée diminuera grâce aux lipides ajoutés à celle-ci.

Comme vous l'aurez compris, ce nouveau facteur, l'index glycémique, n'est pas toujours facilement mesurable dans votre repas. Néanmoins, c'est aujourd'hui un facteur à prendre en compte pour utiliser les bons glucides au bon moment !

## LES PROTEINES

C'est un des éléments les plus importants en musculation car c'est grâce à la protéine que les tissus musculaires détruits lors de l'entraînement seront reconstruits.

## LES LIPIDES

J'entends souvent dans mon entourage des personnes qui disent ne plus manger de graisse pour leur santé ou pour maigrir! Or, c'est une erreur fatale! Bon fatale, peut-être pas, mais c'est ou tout cas une grave erreur que ce soit pour maigrir ou pour rester en bonne santé, certaines graisses sont essentielles... Je vais donc refaire dans cet article le point sur les différentes graisses que l'on trouve dans l'alimentation afin que vous sachiez lesquels sont permis, et lesquels il faut éviter à tout prix !

#### Les acides gras insaturés, aussi appelés bonnes graisses

On peut trouver deux types de gras insaturés :

- Les graisses poly-insaturés : omega 3 et omega 6.  
Ces acides gras sont préconisés dans votre régime puisqu'ils jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions importantes du corps, comme la vue, les fonctions neuronales et le système cardio-vasculaire  
Attention ! Ces graisses sont très fragiles et ne doivent pas être utilisés en cuisson sous peine de perdre leurs vertus et devenir de mauvaises graisses...
- Les graisses mono-insaturés : omega 9  
Ces graisses sont extrêmement intéressantes puisque, en plus de ses effets positifs pour le système cardio-vasculaire, elles permettent également la réduction des triglycérides sanguins et l'amélioration de la sensibilité à l'insuline.  
Les études montrent également que la consommation de graisse mono-insaturés permet le maintien du poids et la réduction du gras au niveau de l'abdomen !  
Ces graisses supportent mieux la chaleur que les poly-insaturés et peuvent être utilisées pour la cuisson. Je vous

conseille néanmoins de les garder dans leur forme original sans les chauffer afin d'être sûr de ne pas les dénaturer. Vous l'aurez compris, que ce soit pour rester sec ou pour maigrir, les graisses mono-insaturés sont essentielles à votre alimentation.

**Les acides gras saturés : à consommer en faibles doses...**

Les acides gras saturés ont généralement une mauvaise réputation car on les associe à la formation du mauvais cholestérol. Néanmoins, ces acides gras jouent quand même un rôle indispensable dans l'organisme. On peut d'ailleurs s'apercevoir que les rôles de ces acides gras sont réexaminés par les chercheurs ...

Les acides gras saturés doivent donc être présents dans votre alimentation, mais en quantité tout à fait raisonnable!

**Les acides gras trans : à éviter à tous prix !**

Pour la petite histoire, les gras Trans ont été découvert par Paul Sabatier en 1902 grâce à la technique hydrogénation de graisses insaturés. Cette nouvelle technologie permettait de transformer des graisses liquides en graisses solides pour faire de la margarine à bas prix, car le beurre coûtait très cher à l'époque ! Elle présente des avantages techniques et commerciaux dans la préparation de plat dit « tout prêt » puisqu'elles ont une longue durée de conservation.

Néanmoins, ce sont les pires graisses pour la santé ! Elles ont d'ailleurs été interdites récemment dans plusieurs Pays comme le Danemark ou le Canada car elles sont considérées comme des ennemis pour la santé !!

Aujourd'hui, un grand nombre de plats préparés, de pâtisserie, de

margarines et bien d'autres produits de la consommation courante contiennent ces gras Trans. Un conseil : lisez bien les étiquettes avant d'acheter vos produits et n'achetez pas ceux qui contiennent des gras Trans...

#### Où trouve-t-on ces types de graisses ?

Les graisses insaturés sont principalement trouvées dans :

- L'huile de tournesol, d'olive, d'arachide, de colza, d'avocats, d'amandes, de noisettes, de pépins de raisins, de soja, de maïs et les poissons.
- Les oléagineux : Noix, noisettes, pignons de pins, amandes ou encore graines de tournesol

Les graisses saturés sont principalement trouvées dans :

- Beurre
- Fromage
- Certaines viandes dites grasses ( mouton, agneau...)
- Charcuteries
- Sauces
- Plats cuisinés
- Pâtisseries
- Produits industriels ( biscuits...)

Pour résumé, les graisses à privilégier dans votre alimentation, et qui sont même indispensables sont les graisses insaturés. Les graisses saturés doivent être apporté en quantité très raisonnable, avec une noisette de beurre sur votre pain complet par exemple. Les graisses Trans sont quand à elles à éviter au maximum...

## DES PROTÉINES, OUI, MAIS PAS SEULEMENT !

### L'IMPORTANCE DES VITAMINES POUR LE DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Quasiment tous les pratiquants de musculation ont compris l'intérêt des protéines pour progresser en musculation. Ils se gavent donc de viandes, poissons et volailles en tout genre pour construire le plus de muscle possible !

Malheureusement, ils oublient très souvent des éléments essentielles au bon développement musculaire : les vitamines !

Je vous rappelle donc le rôle des principales vitamines et leur intérêt pour la musculation, avant de vous proposer, comme toujours, le meilleur complément présent actuellement sur le marché !

#### Le rôle essentiel des vitamines pour le corps humain

La **vitamine A** joue un rôle dans le développement osseux, la vision. Elle protège l'organisme contre les infections.

Les **vitamines B1 et B3** jouent un rôle dans la production de l'énergie et la transmission de l'influx nerveux.

La **vitamine B2** joue dans un rôle dans la production des globules rouges et des hormones, ainsi que dans la réparation des tissus musculaire.

Les **vitamines B5 et B6** jouent un rôle dans la fabrication et la régulation des neurotransmetteurs.

La **vitamine B8** est nécessaire à la transformation du glucose et gras.

La **vitamine B9 et D** jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

La **vitamine B12** veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

La **vitamine C** protège contre les infections, accélère la cicatrisation et aide à l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

La **vitamine E** a des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices.

La **vitamine K** intervient dans le processus de coagulation du sang.

Vous l'aurez compris, chaque vitamine joue un rôle différent et déterminant dans le corps. Pour les bodybuilder qui exercent à chaque séance un stress très important sur leur tissus musculaires, la présence de ces vitamines en nombre suffisant dans leur alimentation jouera un rôle important dans leur progression.

Voici un tableau des apports journaliers recommandés pour un citoyen disons « normal ». Pour un bodybuilder, augmentez ce chiffre de 30 à 50% suivant votre niveau et votre entraînement .

---

<b>Nutriment</b>	<b>Apport journalier recommandé</b>
Vitamine A (rétinol)	800 $\mu$ g
Vitamine B1 (thiamine)	1,1 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	1,4 mg
Vitamine B3 (ou PP, niacine)	16 mg
Vitamine B5 (acide pantothénique)	6 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,4 mg
Vitamine B8 ou H (biotine)	50 $\mu$ g
Vitamine B9 (acide folique)	200 $\mu$ g
Vitamine B12 (cobalamine)	2,5 $\mu$ g
Vitamine C (acide ascorbique)	80 mg
Vitamine D (cholécalférol)	5 $\mu$ g
Vitamine E (tocophérol)	12 mg
Vitamine K (Anti-AVK)	75 $\mu$ g

---

Il est malheureusement très difficile d'arriver à combler tous ces apports recommandés en vitamines par le seul billet de l'alimentation.

C'est pour cela que je conseil très fortement aux bodybuilders de prendre un complexe vitaminé afin d'être certain de ne pas être en carence de vitamines. Car sachez que les vitamines ne se stockent

pas dans le corps, vous remettez donc chaque jour votre compteur à 0 pour combler votre apport journalier recommandé ...

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUE JE VOUS RECOMMANDE FORTEMENT PENDANT LE PROGRAMME

### LA WHEY PROTEINE

La whey est un élément indispensable du pratiquant de musculation qui veut développer une bonne masse musculaire. Utilisé aussi bien au moment de la prise de masse que pendant votre sèche, la whey vous suivra partout afin de vous apporter une dose suffisante de protéines pour reconstruire votre tissu musculaire !

C'est pour cela que nous avons sélectionné spécialement pour vous le TOP 3 des meilleures whey présentes sur le marché actuellement !

**Meilleure Whey #1 : 100% Whey Gold Standard de Optimum Nutrition**



Pourquoi cette protéine conçue par Optimum nutrition est-elle considéré comme une des meilleurs whey présente sur le marché ?

Cette whey contient 24 grammes de protéine pour un service de 29 gramme, soit 81% de protéine. Parmi ces 24 grammes, 90% est constitué d'isolats de protéines de Lactosérum, la meilleur forme de whey que l'on trouve actuellement sur le marché !

On trouvera dans cette protéine près de 5 grammes de BCAA, les acides aminés indispensables au bon développement musculaire !

A noter la forte concentration en glutamine (environ 4g par dose), l'acide aminé le plus abondant dans les muscles et qui joue un rôle essentiel dans le developpement musculaire.

Cerise sur le gateau, la whey gold standard se dilue très bien dans l'eau et dans le lait !

On comprend pourquoi cette whey est une des plus vendu au monde et satisfait parfaitement les pratiquants de musculation désirant prendre du muscle !

# 100% WHEY GOLD STANDARD

Serving Size 1 Rounded Scoop (29.4g)  
Servings Per Container 80

Amount Per Serving		Vitamin A 0%		Vitamin C 0%	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 10	Calcium 10%	•	Iron	0%
		Not a Significant Source of Dietary Fiber			
		* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories:		2,000	2,500
<b>Total Fat</b> 1g	<b>2%</b>	Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>	Sat. Fat	Less than	20g	25g
Trans Fat 0g		Cholesterol	Less than	300mg	300mg
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>	Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
<b>Sodium</b> 60mg	<b>3%</b>	Total Carbohydrate		300mg	375g
<b>Total Carbohydrate</b> 3g	<b>1%</b>	Dietary Fiber		25mg	30g
Sugars 1g		Calories per gram:			
<b>Protein</b> 24g		Fat 9	•	Carbohydrate 4	• Protein 4

INGREDIENTS: Protein Blend (Whey Protein Isolate, Whey Protein Concentrate, Whey Peptides), Artificial Flavor, Lecithin, Acesulfame Potassium, Aminogen®, Lactase.

ALLERGEN INFORMATION: CONTAINS MILK AND SOY (LECITHIN) INGREDIENTS.

[> ACHETER LA 100% WHEY GOLD STANDARD <](#)

Meilleure Whey #2 : Instant Whey de Reflex



En deuxième position, on retrouve l'excellente [Instant Whey de Reflex](#). Une protéine également mondialement reconnu pour sa qualité.

Très faible en glucides et lipides, cette whey contient 80% d'isolats de protéine d'une excellente qualité.

Enrichie en enzymes digestives, cette whey vous assurera une récupération maximale après votre entraînement de musculation !!

NUTRITION INFORMATION		
Typical values	per 100g	per 25g serving
Energy kJ	1,617	404
kcal	382	96
Fat	5g	1.25g
Of which Saturates	2.5g	0.63g
Mono-unsaturates	1.4g	0.35g
Polyunsaturates	1.1g	0.28g
Protein	75g	18.75g
Carbohydrate	8.1g	2.03g
Of which Sugars	3g	0.75g
Fibre	2.45g	0.61g
Salt	1.84g	0.46g
Sodium equivalent	735mg	184mg
Lactose	3g	0.75g
Digestive enzymes (Digezyme®)	160mg	40mg
Probiotics (LactoSpore®)	200,000,000 spores	50,000,000 spores

**INGREDIENTS**  
Instant Whey™ Premium Protein Blend (Undenatured Whey Protein Blend (Ultra-Filtered Whey Protein Concentrate, Native Whey Protein Isolate), Muscle Drive™ (Peptide-bonded Glutamine (derived from Wheat Protein) Hydrolysed Whey Protein (degree of hydrolysis 30%)), Milk Protein Concentrate (80% Micellar Casein, 20% Native Whey Protein)), Nutralys® Pea Protein Isolate, Flavourings, Natural Colourings (Fat-reduced Cocoa Powder (chocolate varieties only), Betanin (strawberry variety only), Beta Carotene (banana & vanilla varieties only)), Thickener (Carboxymethyl Cellulose), Artificial Sweeteners (Acesulfame K, Sucralose), Digezyme® Enzyme Complex (Amylase, Protease, Cellulase, Lactase, Lipase), Emulsifier (Soya Lecithin), LactoSpore® Probiotics (Bacillus Coagulans).

**ALLERGY ADVICE**  
**Recipe contains: Milk** (and products thereof), **Gluten**, **Soya** (as soya lecithin).  
**Made in a factory which handles:** Egg, Products of Fish and Crustaceans (such as chondroitin sulphate, krill oil). Although no Nuts are in the recipe of this product we cannot guarantee that this product or the ingredients used within are free from Nuts.

**DIRECTIONS FOR USE**  
**Mix 25g (approximately two level 25ml measures\*) with 175-225ml water or skimmed milk in a shaker or blender. Consume 2-3 servings daily.**  
The above is our recommended usage instructions, you may of course take a larger or smaller serving and mix with more or less liquid as desired. Please be aware that using more or less powder will impact the number of servings per container, and adding more or less liquid will impact the taste of the product. The scoop included with the product measures by volume not by weight, for precise measurements please use measuring scales. This product is sold by weight not by number of servings. \*A measuring scoop is included in this container but may settle to the bottom during transit.

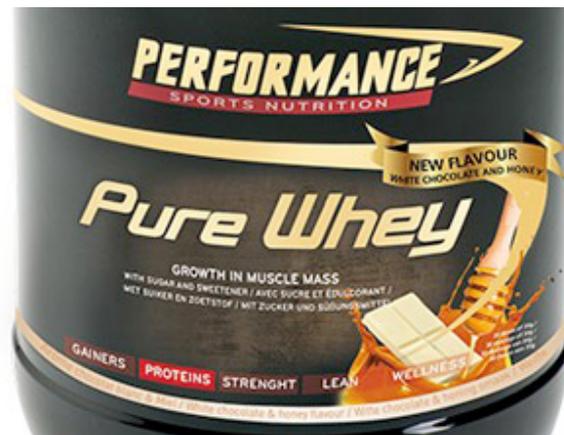
**Storage Instructions:** Store in a cool dry place away from direct sunlight. To preserve the product once opened always tightly screw the lid back on and avoid exposing the remaining product to humid air.

**Guidance notice:** This product is a food supplement and should be used in conjunction with food as part of a healthy balanced diet, not as a substitute for such. Use as part of a healthy and active lifestyle. This product is not intended for use by persons under the age of 16. Keep out of reach of young children. Do not exceed the stated daily dose.

**QUALITY**  
We test every batch of **INSTANT WHEY DUO®** to verify the protein content. To view the results for this batch please visit our website [www.reflex-nutrition.com](http://www.reflex-nutrition.com)  
All reflex® products are offered with a full satisfaction money back guarantee - please see the official reflex® website for full details.

> [ACHETER L'INSTANT WHEY](#) <

## Meilleure Whey #3 : Pure Whey de Performance



Récemment testé par notre équipe de Proteine&co, la pure Whey de Performance Nutrition fût une très bon surprise !! Au delà de sa whey de haute qualité (concentré de protéine), c'est son goût qui lui a permis de rentrer dans le TOP 3 des meilleurs whey que nous avons sélectionné !!

Si vous cherchez une whey avec un excellent goût, la Pure Whey de Performance pourra sans doute vous séduire !

[> ACHETER LA PURE WHEY DE PERFORMANCE <](#)

Voilà le TOP3 des meilleures whey sélectionnées par l'équipe proteine&co ! Bien sur, il existe énormément de whey sur le marché et vous pourrez trouver d'autres produits de qualité. Mais ces 3 whey nous semble les meilleurs choix en rapport qualité/prix que l'on puisse trouver actuellement sur le marché !

## LE GAINER

Contrairement aux idées reçues, le gainer n'est pas exclusivement réservé aux métabolismes très lents ayant du mal à prendre du poids !

Nous avons sélectionné pour vous 4 gainers parmi les meilleurs du marché afin de vous orienter dans vos achats, suivant votre métabolisme ! Attention, prise de masse garantie !!!

### Le Jumbo Professional de Scitec Nutrition



Gainer de dernière génération, le Jumbo Professional contient 30% de protéines pour 50% de glucides. Ce gainer est réservé aux pratiquants ayant un métabolisme moyen, désireux d'effectuer une prise de masse efficace sans développer trop de matière grasse.

Chaque dose de 162 grammes vous apportera 52 grammes de protéines de grande qualité ainsi que 82 grammes d'une matrice d'hydrates de carbone réunissant des glucides simples et complexes.

En plus des protéines et glucides, le Jumbo Professional contient ce que l'on appelle le « JUMBO SIZE » !

C'est un mélange de 6 créatines différentes vous permettant de développer un maximum d'énergie pendant vos séances de musculation et recharger à block vos stocks de créatine dans les muscles !!

Et ce n'est pas tout, Jumbo Professional contient également un « BOOSTER d'ABSORPTION » composé de Naringine et de Bioperine, vous permettant d'utiliser tous les nutriments présents dans ce gainer au mieux grâce à une assimilation optimisée !

Niveau tarif, vous pourrez trouver ce gainer à 59,90€ pour 3240 grammes (20 doses) sur [nutritionpaschere.com](http://nutritionpaschere.com), soit environ 3€ par dose !

**MyoMax Hardcore de Scitec Nutrition**



Toujours conseiller pour les métabolismes moyens, le Myomax hardcore pour permettra de prendre un maximum de muscle sans développer de masse adipeuse.

Sa composition niveau glucides et protéines est sensiblement la même que celle de Jumbo Professionnal (50% glucides et 30% protéines), mais ce gainer est complété par d'autres substances très intéressantes pour votre prise de masse !

Vous trouverez, par dose :

- 10 grammes de glutamines et deux peptides de glutamines
- 11,6 grammes de BCAA dans la proportion 8 :1 :1 entre leucine, isoleucine et valine
- 5,5 grammes de créatine malate avancée
- 2 grammes de bêta alanine qui améliore l'endurance et la puissance musculaire, tout en favorisant la fonte des graisses
- 1,5 gramme de HMB qui vous permettra de limiter le catabolisme musculaire
- 4 grammes de glycine, acide aminé précurseur de la créatine
- 1,5 gramme de taurine pour améliorer le mécanisme de digestion des lipides
- 1,5 grammes de citrulline malate pour augmenter les niveaux d'arginine dans le sang, un acide aminé précurseur d'oxyde nitrique
- 500mg d'avena sativa pour faire grimper votre taux de testostérone
- 500mg de GPLC (Chlorhydrate de Propionyl-L-Carnitine de glycine) vous permettra d'augmenter votre flux sanguin
- 525 mg de tyrosine pour améliorer la synthèse des protéines

Comme vous pouvez le voir, le Myomax Hardcore est un gainer extrêmement complet, ce qui fait de lui un des produits incontournable dans le milieu de la musculation !

Seul petit point faible de ce produit, son prix !

Vous le trouverez à 39,90€ le pot de 1400 grammes (10 doses) sur [nutritionpaschere.com](http://nutritionpaschere.com), soit prêt de 4€ par dose.

Néanmoins, avec ce gainer, vous pouvez oublier les autres compléments puisqu'il rassemble un nombre important de compléments alimentaires... Personnellement, il fait parti de mes coup de coeur pour cette sélection !

### Le Mutant Mass de MUTANT



Contrairement aux deux précédents gainers, le Mutant Mass est réservé aux métabolismes lents voir très lents ayant beaucoup de mal à prendre du poids.

En effet, ce gainer est composé à 67% d'hydrates de carbone dont 20% de sucres, pour seulement 20% de protéines...

Vous comprenez bien que si vous n'avez pas de mal à prendre du poids, ce gainer vous fera enfler comme un ballon !!

Néanmoins, il va se révéler comme un véritable atout pour ceux qui n'arrivent pas à grossir ! Grâce à ses services de 260 grammes et 1060 kcal, vous allez pouvoir commencer à réellement développer votre masse !

Niveau prix, vous le trouverez à 29,90€ les 2,2kg (8,5 doses) sur [nutritionpaschere.com](http://nutritionpaschere.com), soit 3,5€ par dose.

**L'Ultra Mass de stacker2**



Tout comme le Mutant Mass, l'Ultra Mass est réservé aux métabolismes lents !

Composé à 72% d'hydrates de carbone et 19% de protéines, chaque service de 220 grammes vous apportera 912 kcals.

Niveau prix, vous le trouverez à 45,90€ les 4,5kg (20,5 doses) sur [nutritionpaschere.com](http://nutritionpaschere.com), soit 2,2€ par dose !

Pour résumé, nous sommes ici en présence de 4 gainers destinés à deux publics différents :

- Le Jumbo Professional et le Myomax Hardcore seront destinés à des pratiquants au métabolisme moyen désirant optimiser leur prise de masse sans développer trop de tissus adipeux

- Le Mutant Mass et l'Ultra Mass sont destinés à des pratiquants au métabolisme lent voir très lent ayant beaucoup de mal à prendre du poids !

Dans tous les cas, le gainer est réservé à la période de prise de masse, ne les utilisez pas pendant votre sèche...

#### LE MEILLEUR COMPLÉMENT PRE-WORKOUT DU MARCHÉ

Vous désirez augmenter l'intensité de vos séances mais vous n'avez pas assez d'énergie ? Le NO-XPLODE de BSN est fait pour vous !

Le NO-XPLODE est spécialement conçu pour augmenter votre énergie et votre concentration, vous aidant ainsi à déchirer encore plus de fibres pendant l'entraînement !

De quoi est composé le NO-XPLODE pour être aussi efficace ?  
Zoom sur la composition du produit :

#### **De la créatine pour plus de force**

Premièrement, on y trouve un complexe beta-alanine et créatine monohydrate qui vous permettra de développer votre force et l'endurance lors de votre entraînement !

#### **Un complexe énergétique complet**

L'association de L-alanine, caféine, L-tyrosine, MCT, taurine et Glucuronolactone vont développer votre concentration et votre explosivité !

## **Le complexe NO**

A base de L-arginine et L-Ornithine, ce complexe va vous permettre de développer une congestion maximale lors de vos séances d'entraînement.

### **Complexe électrolytique**

Le phosphate de calcium (Ca<sup>-</sup>), le potassium (K<sup>+</sup>) et le sodium sont indispensables pour permettre à vos fibres de se contracter lors des efforts musculaires. Le NO-XPLODE vous apporte ces éléments en quantité nécessaire pour tout votre entraînement !

### **Un complexe pour optimiser l'assimilation**

Afin d'optimiser l'assimilation du NO-XPLODE, BSN a ajouté un complexe à base de Polymère Glycérol pour que le produit agisse le plus rapidement possible !

Vous l'aurez compris, le NO-XPLODE de BSN est aujourd'hui un des boosters NO le plus complet et le plus puissant que l'on trouve sur le marché !

Comme le dit l'expression, l'essayer c'est l'adopter !

## **LA CREATINE**

Il existe un nombre très important de compléments alimentaires sur le marché, et il devient assez difficile de s'y retrouver !

Je vais vous parler aujourd'hui de la créatine, un des best-sellers des compléments depuis maintenant de longues années !

## La créatine, ça sert à quoi ?

Le créatine est naturellement produite par le corps humain. La moitié de la créatine présente dans les muscles provient de la production par le corps humain grâce à 3 acides aminés (glycine, arginine, méthionine), et l'autre moitié est apportée par l'alimentation courante, notamment la viande rouge.

Mais à quoi sert réellement la créatine ? Je vais essayer de vous l'expliquer de manière très simple :

L'élément qui permet de faire fonctionner nos muscles s'appelle l'ATP. Malheureusement, le corps ne peut en stocker qu'une partie très infime dans ses cellules musculaires, et d'autres réactions doivent entrer en jeu une fois que l'effort se prolonge.

Voici, de manière simplifiée, les différentes étapes de la production d'énergie dans le corps :

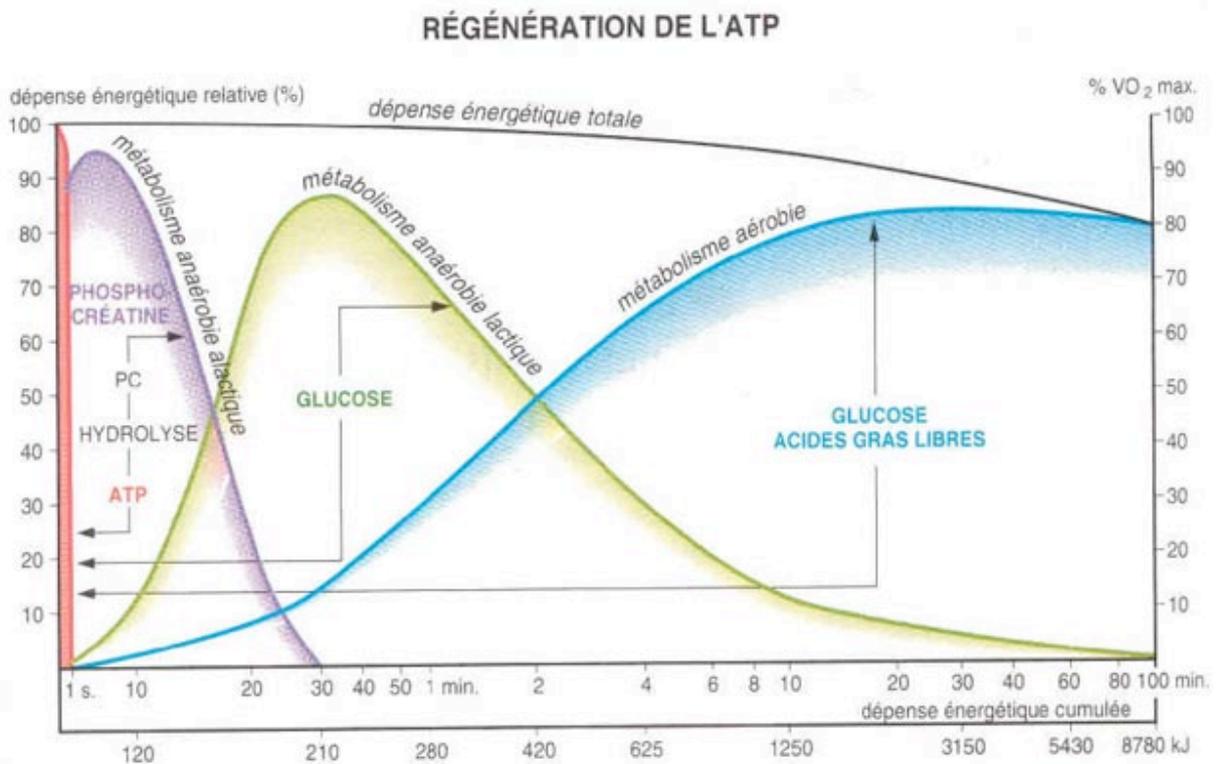
- Dans les 2-3 premières secondes, le corps se sert du stock d'ATP présent dans le corps pour produire l'énergie nécessaire à la contraction musculaire, on peut alors fournir un effort intense et produire un maximum de force.
- Après ces 2-3 secondes, le stock d'ATP est vide. C'est alors que la créatine entre en jeu!  
La créatine va permettre de reconstituer très rapidement de l'ATP dans le muscle pour prolonger l'effort intense jusqu'à une quinzaine de secondes maximum
- Après ces 15 secondes, c'est le glycogène présent dans les cellules musculaires qui prend le relais. Dans un premier temps, sans présence d'oxygène afin de pouvoir prolonger

un effort soutenu jusqu'à un maximum de 90 secondes.  
Après ces 90 secondes, on entre en mode aérobie, c'est à dire que la production d'ATP se fera en présence d'oxygène.  
L'effort sera alors moins soutenu mais pourra être prolongé.

Vous connaissez maintenant, de manière simplifiée, comment se passe la production d'énergie dans votre corps !

En musculation, l'effort pendant une série dure généralement entre 15 et 20 secondes. Une grosse partie de l'énergie produite pendant la série se fera donc grâce à la dégradation de la créatine dans le muscle !

Voici un graphique qui récapitule l'action des différents substrats suivant le temps de l'effort :



Malheureusement, le stock de créatine dans les muscles est également limité, c'est pourquoi une séance de musculation est relativement courte, et vous sentez rapidement que vous ne pouvez plus porter le maximum de votre charge...

La supplémentation de créatine permet d'augmenter le stock de créatine dans le muscle de l'ordre de 20%, ce qui vous permettra de prolonger l'effort intense pendant votre séance et vos séries afin d'exploser un maximum de fibres musculaires, ce qui vous permettra donc de développer plus vite votre masse musculaire !!

Voilà pourquoi la créatine est un supplément très apprécié des pratiquants de musculation depuis de nombreuses années maintenant !!

#### Quelle créatine choisir ?

Depuis qu'elle fût synthétisée pour la première fois dans les laboratoires en 1948, la créatine a beaucoup évolué et on trouve aujourd'hui un nombre relativement important de créatines sur le marché.

Voici quelques conseils afin de vous orienter pour acheter de la créatine :

- La créatine monohydrate, formule la plus ancienne que l'on connaisse pour la supplémentation. Elle permet un gain de force intéressant mais provoque de la rétention d'eau et produit beaucoup de déchets dans l'organisme
- La créatine HCL, beaucoup moins connu du grand publique, c'est en fait une molécule hyperconcentré en créatine, qui

possède une biodisponibilité 60% supérieur à la créatine monohydrate

- La kre-alkalyn, une des dernières nouveautés, celle-ci possède un PH neutre et ne se dégrade pas avant d'arriver dans les muscles ! Résultat : aucun déchet dans l'organisme et une plus petite quantité suffit à être efficace !
- On trouve maintenant beaucoup de complexes de créatine qui contiennent plusieurs types de créatines différentes afin d'utiliser le point fort de chaque créatine, pour un maximum d'effet !
- On trouve également d'autres formules comme la tri-créatine malate ou la créatine effervescente, moins efficaces d'après moi.

Vous connaissez maintenant l'utilité de la créatine pour la musculation ! Je vous rappelle également que la créatine ne fait pas partie de la liste des produits dopants selon le code mondial antidopage. Son utilisation, dans le respect des consignes présentes sur les boites, ne sera pas nuisible à votre santé !

#### LE COMPLEXE VITAMINES/MINERAUX



Je ne vous présenterai pas plusieurs complexes vitaminés, mais un seul. L'ULTIME pack vitaminé présent sur le marché depuis maintenant de nombreuses années, je parle bien sûr de l'ANIMAL PAK de d'Universal Nutrition.

Inutile des disserté pendant des heures sur ce complément, le seul affichage de son étiquette devrait suffire à vous convaincre :

<b>Supplement Facts</b>		<b>Animal Pak</b>	
Serving Size 2 Packs		Servings Per Container 22	
Amount Per Serving	%DV		
Calories	40	Glutamine	174mg **
Total Carbohydrates	4g <2%*	Glycine	180mg **
Dietary Fiber	2g 8%*	Histidine	92mg **
Protein	6g 12%*	Isoleucine (BCAA/EAA)	284mg **
Vitamin A (as carotenoids [β-carotene, α-carotene], acetate)	9900IU 198%	Leucine (BCAA/EAA)	509mg **
Vitamin C (as ascorbic acid, ascorbyl palmitate)	1g 1667%	Lysine (EAA)	418mg **
Vitamin D (as cholecalciferol)	680IU 170%	Methionine (EAA)	125mg **
Vitamin E (as d-α, d-β, d-γ, d-Δ tocopherols & tocotrienols)	300IU 1000%	Phenylalanine (EAA)	192mg **
Thiamin (as mononitrate)	76mg 5067%	Proline	203mg **
Riboflavin	76mg 4471%	Serine	250mg **
Niacin (as niacinamide)	82mg 410%	Threonine (EAA)	283mg **
Vitamin B6 (as pyridoxine AKG, pyridoxine HCl)	180mg 9000%	Tryptophan (EAA)	81mg **
Folic Acid	400mcg 100%	Tyrosine	164mg **
Vitamin B12 (methylcobalamin, cyanocobalamin)	11mcg 185%	Valine (BCAA/EAA)	289mg **
Biotin	300mcg 100%	<b>Performance Complex</b>	
Pantothenic Acid	76mg 760%	Uni-Liver™	4080mg **
Calcium	2g 200%	Carnitine	25mg **
Phosphorus	1330mg 133%	Choline	250mg **
Iodine (from kelp)	150mcg 100%	Eleuthero (root)	1750mg **
Magnesium (as oxide)	400mg 100%	Hawthorne (berry)	250mg **
Zinc (as oxide)	30mg 200%	Inositol	125mg **
Selenium (as sodium selenite)	50mcg 71%	Milk Thistle	500mg **
Copper (as sulfate)	600mcg 30%	Oriental Ginseng (root)	250mg **
Manganese (as sulfate)	5mg 250%	Para-Aminobenzoic Acid	400mg **
Chromium (as chloride)	60mcg 50%	Pyridoxine α-Ketoglutarate	200mg **
Potassium (as sulfate)	200mg 6%	<b>Antioxidant Complex</b>	
<b>Amino Acid Complex</b>		Alpha Lipoic Acid (ALA)	100mg **
Alanine	279mg **	Citrus Bioflavonoids	1000mg **
Arginine	1213mg **	Coenzyme Q10 (CoQ10)	5mg **
Aspartic Acid	498mg **	Grapeseed Extract	50mg **
Cystine	110mg **	Lutein	1mg **
Glutamic Acid	653mg **	Lycopene	1mg **
		Pine Bark Extract	200mg **
		<b>Digestive Enzyme Complex</b>	
		Bromelain	100mg **
		Inulin	250mg **
		Lipase	10mg **
		Pancreatin	700mg **
		Papain	64mg **
		Pepsin	64mg **

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. \*\* Daily Value (DV) not established.

one pack per day with a meal and plenty of water - 2 per day if training hard (take at least 4 to 12 hours apart)

Comme vous pouvez le voir, chaque dose de ce complément vous permet de couvrir au minimum 100% de vos AJR en vitamine, mais également en minéraux et antioxydant. Des complexes de performances et d'acides aminés ont été également ajoutés au complément.

Pour ne prend qu'un seul exemple, une prise par jour de ce complément vous permettra de couvrir 1667% de votre besoin en vitamine C...

N'ayez pas peur, le surplus éventuel de vitamines ou minéraux sera éliminé par le corps sans déchets dans l'organisme.

Alors, qu'attendez-vous pour achetez l'animal pack et commencer votre transformation ... ?

#### LES BARRES PROTÉINÉS

Une des grandes contraintes de la musculation est la nutrition. Devoir prendre sa dose de protéine toutes les 3 heures peut relever d'un défit suivant son metier, étant donnée qu'une personne qui avale un shaker est encore perçu comme un drogué en france... Une des solutions les plus pratiques dans ce cas est d'utiliser les protéines en barre ou en cookie.

Malheureusement un peu plus cher que les shaker, ces barres restent une excellente alternative pour ne pas sauter sa ration de protéine lorsque l'on est au boulot !

Il faudra néanmoins bien faire attention à leur composition ! En effet, beaucoup de protéines en barre présentent sur le marché sont très riches en glucides simples et assez pauvre en protéine :/

Voici une selection de deux produits différents pratiques à utiliser de par leur emballage et leur discretion, avec un excellent ratio glucides/protéines :

#### **COOKIE PROTÉINÉ – PROTÉINES EN BARRE**

Grâce à son emballage individuel, ce cookie peut se transporter partout en toute simplicité.

Après avoir tester de nombreux cookie protéiné, celui-ci ressort comme un des meilleurs produits de la gamme.

En effet, son goût est excellent et son ratio de protéine est très interessant : 27,5g de protéine pour un cookie de 70 grammes.

Tarif : 22,29€ pour les 12 barres

[> Acheter cette barre protéiné et augmentez votre masse musculaire](#)

#### **BARRE PROTÉINÉ – PROTÉINES EN BARRE**

Sensiblement le même produit que les cookie protéiné, la barre se differencie par son goût, qui est également excellent pour le type de produit.

La barre possède legerement plus de protéines que le cookie : 28,8g de protéine pour un cookie de 70 grammes.

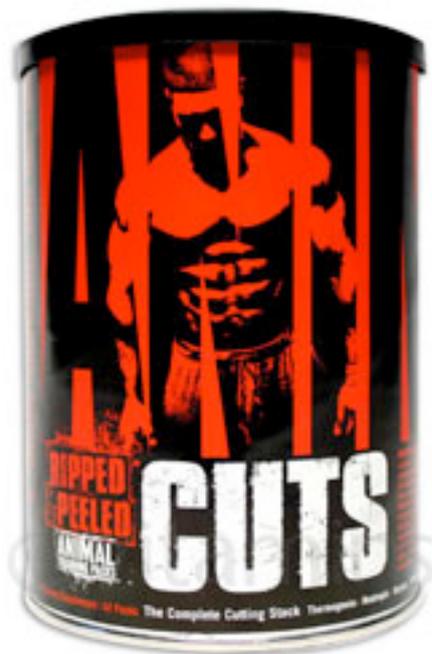
Tarif : 22,49€ pour les 12 barres

[> Acheter ce cookie protéiné et augmentez votre masse musculaire](#)

## LES BRÛLEURS DE GRAISSE

Nous avons sélectionné pour vous le TOP 3 des **meilleurs brûleurs de graisse** que l'on puisse trouver actuellement sur le marché. Grâce à eux, adieux les quelques kilos en trop sur la plage !

**N°1 : Un des meilleur brûleurs de graisse – Animal cuts de UNIVERSAL**



La document le décrit comme « un brûleur de graisse conçu spécifiquement pour les bodybuilders avancés, pour produire une définition extrême, une découpe et un aspect ultra sec...». Et il n'ont pas tort, l'animal cuts de universal nutrition est bel et bien le brûleur de graisse le plus complet et le plus puissant que l'on puisse trouver actuellement sur le marché.

Ses 5 complexes brûleur de graisse et son mélange de 29 ingrédients différents vous permettent d'agir de 5 façons différentes pour optimiser la perte de graisse.

Vous trouverez une description complète de ce produit [sur mon article réserver à ce brûleur de graisse.](#)

Tarif : 42,90€ pour 42 jours de cure sur [lesproteines.com.](#)

**N°2 : Un brûleur de graisse efficace - L'hydroxycut hardcore elite de MuscleTech**



Évolution de la formule hydroxycut en version hardcore Elite, ce brûleur de graisse 4 en 1 à base de caféine anhydre, extraits de café vert, Extrait de cacao et L-Théanine vous permettront une perte de graisse accélérer tout en préservant votre capital musculaire.

Si vous êtes sensible aux produits énergisant, je vous conseille de partir sur ce genre de solution plutôt que le brûleur de graisse animal cuts, beaucoup plus puissant.

Tarif : 42,90€ pour 110 capsules (environ 30 jours de cure) sur [lesproteines.com](#)

### N°3 : Le petit nouveau – Grenade Fat Burner de Grenade



Une des dernières nouveautés en terme de brûleur de graisse, Grenade contient une formule thermogène avancée qui vous permettra d'accélérer votre métabolisme de base et ainsi faire fondre votre graisse.

Un de ces principal composé, le Citrus Aurantium, contient un fort potentiel énergisant et vous évitera les coup de fatigue pendant le journée et vous donnera un bon cout de fouet pour vos entrainements !

Tarif : 35,90€ pour 100 capsules (environ 50 jours de cure) sur [lesproteines.com](http://lesproteines.com)

Quelques soit votre choix dans le brûleur de graisse, n'oubliez pas que ce type de complément ne sera réellement efficace que si vous adaptez votre alimentation pour une perte de graisse.

## PLAN ALIMENTAIRE PENDANT LA PRISE DE MASSE

En musculation, la première partie consiste à prendre un maximum de masse musculaire, tout en limitant la prise de graisse.

Je dis bien limiter la prise car pour une prise de masse optimisée, il y aura forcément une prise de gras !

Le but d'une prise de masse maîtrisée est donc de limiter cette prise de gras tout en optimisant un maximum la prise de muscle.

Pourquoi prend-on forcément un peu de graisse lors de la prise de masse me direz-vous ?

C'est très simple : afin d'optimiser un maximum le développement musculaire, nous voulons être sûr de couvrir tous nos besoins énergétiques pour faire les meilleurs séances possibles d'une part, et d'autre part reconstruire les fibres musculaires cassées lors de l'entraînement le plus rapidement possible.

Pour cela, nous allons apporter légèrement plus de calories que nécessaire afin d'être sûr de ne pas être en carence.

Par exemple, pour une personne ayant besoin de 2800 calories, nous fixerons son régime entre 3000 et 3200 calories par jour.

Cette personne sera alors sûr de nourrir un maximum ses muscles, et développer ainsi un maximum de masse musculaire !

Je vais ici vous donner un exemple de programme alimentaire pour une prise de masse, néanmoins je ne pourrais pas vous donner la quantité exacte de nourriture à assimiler !

En effet, entre un bodybuilder expérimenté de 190cm et 140kg ou un débutant de 175cm et 60kg, les quantités prises pour une bonne prise de masse ne seront forcément pas les mêmes !

Dans tous les cas, voici les proportions de glucides, protéines et lipides que je recommande pour vos repas de prise de masse :

- 40% de protéines
- 40% de glucides
- 20% de lipides

Quelques règles à suivre :

- TOUJOURS prendre un shaker de protéine le matin immédiatement après le levé et un shaker juste après l'entraînement
- Ne JAMAIS rater le petit déjeuner
- Privilégier les aliments à faible index glycémique, sauf juste après l'entraînement ou un produit à fort index glycémique sera à privilégier pour reconstruire au plus vite les réserves de glycogènes.
- Dans l'idéal, manger environ toutes les 3 heures

Pour une alimentation optimisée, le top est de se nourrir régulièrement mais en plus petite quantité. Pourquoi :

Si vous prenez des grosses quantités 3 fois par jour par exemple, votre corps devra gérer énormément de calories en très peu de temps, bien plus qu'il n'en a besoin pour les besoins vitaux + la récupération !

Que va faire le corps à ce moment là : tout simplement stocker le surplus de calories afin de pouvoir s'en servir plus tard. Il y aura donc une prise de graisse plus importante.

L'idéal est donc de prendre des repas plus petits mais en faire plus régulièrement ! Le corps pourra alors mieux gérer l'apport des calories puisqu'il ne sera pas en excès.

Voici donc un exemple de menu pour une journée type de prise de masse. Pour faire varier cette journée type en piochant dans les recettes que vous trouverez plus loin dans le livre :

REPAS 1 :

7h : Immédiatement au levé

Shaker de protéine avec 50g de protéine (2 doses généralement)  
+ 1 verre de jus d'orange

REPAS 2 :

7h30 : 30min après le repas 1

1 Pancakes à la whey (voir recettes petits déjuns)  
+ 1 Verre de jus d'orange  
+ 1 complexe vitamines/minéraux

REPAS 3 :

10h30 : Collation

1 Shaker de Whey protéine  
+ 1 banane

REPAS 3 :

12h30 : Repas du midi

200 grammes de blanc de poulet  
+ 1 avocat  
+ 100 grammes de pâtes complètes  
+ 100 grammes de brocolis

REPAS 4

15h30 : Collation

1 DOSE DE GAINER JUMBO PROFESSIONAL

REPAS 5 :

17h30 : Post entraînement

1 DOSE DE NO XPLODE

REPAS 6 :

18h30 : Immédiatement après l'entraînement

50 grammes de Whey protéine + 2 verres de jus d'orange

REPAS 7 :

20h (repas du soir) :

250 grammes de Saumon  
+ 150 grammes d'haricots verre  
+ 2 pommes de terre au four  
+ 1 filet d'huile d'olive

REPAS 8 :

23h (avant le couché) :

50 grammes de caséine  
+1 cuillère à café de beurre de cacahuète

Voilà une journée type pour une journée de prise de masse !  
A vous de varier les repas tout en gardant les mêmes proportions de glucides/protéines/lipides, et bien sur respecter le type de glucides/protéines/lipides :

- Les glucides simples à fort index glycémique comme le jus d'orange ne sont pas à confondre avec les glucides à faibles index glycémique comme le pain complet
- Les lipides contenus dans l'huile d'olive ou les avocats ne sont pas les mêmes que ceux des fritures...
- La whey, protéine à diffusion rapide n'est pas la même chose qu'une caséine, une protéine à diffusion lente.

Il est donc IMPERATIF d'utiliser le bon type de macronutriment au bon moment !

Afin de prendre un maximum de muscle, l'alimentation est aussi importante voir plus importante que l'entraînement ! Attention donc à bien veiller à ne pas rater de repas.

Si vous avez un emploi du temps chargé, la petite astuce est de préparer chaque soir vos repas du lendemain dans plusieurs Tupperware. C'est le meilleur moyen pour ne pas rater un repas à cause d'un imprévu !

Si vous travaillez dans un bureau, n'ayez pas peur de prendre une rapide pause pour manger votre encas !!

Et ne vous inquiétez pas si on vous regarde comme un drogué lorsque vous prenez un shaker ;) Les compléments alimentaires ne sont pas encore très répandus en France... malheureusement !!

*Pensez avant tout à votre progression au lieu de ce que les gens pensent...*

## PLAN ALIMENTAIRE PENDANT LA SÈCHE

Vous venez de finir votre période de prise de masse, avec souvent quelques excès alimentaires et un léger excès de calories chaque jour !!

Vous avez donc quelques kilos à perdre afin de faire apparaître les muscles durement acquis pendant ces derniers mois.

Vous allez donc entrer dans une période que l'on appelle en musculation la sèche !

C'est une période à la fois agréable puisque vous voyez apparaître votre masse musculaire et devenez plus dessiné, mais également très dur mentalement puisque vous allez suivre une alimentation beaucoup plus strict.

Les 2 premières semaines risquent d'être difficile le temps que le corps s'habitue...

Cette période de sèche est très cruciale et ne doit surtout pas être faite n'importe comment !!

En effet, si celle-ci n'est pas correctement effectuée, vous risquez de perdre un peu de graisse certes, mais surtout votre masse musculaire !!

Le corps a tendance à se servir des muscles comme première source d'énergie au lieu de la graisse car il la convertit plus facilement.

**Une alimentation adaptée et certains compléments alimentaires** vous permettront de garder quasiment intact votre masse musculaire tout en éliminant votre graisse.

Voici toutes mes astuces pour une sèche réussie :

Le principe de la sèche est très simple en théorie :

Contrairement à la prise de masse, vous devrez être chaque jour en déficit d'environ 200-300 calories afin que votre corps puise dans vos réserves de graisse pour combler ce déficit en calories.

ATTENTION : Beaucoup de participant font une erreur terrible pendant leur sèche : Ils passent de 3000 calories pendant leur prise de masse à 1000 calories pendant la sèche avec essentiellement des protéines !

Le résultats est le suivant : ils fondent musculairement et perdent très peu de graisse !!

Un déficit trop important est fortement déconseillé, et certains nutriments comme les bonnes graisses sont indispensables pour activer la fonte adipeuse !!

Vous l'aurez compris, la sèche est plus technique que la prise de masse car vous pouvez perdre en quelques semaines le travail de plusieurs mois...

Voici les proportions de glucides, protéines et lipides que je recommande pour votre sèche :

- 50% de protéines
- 10% de glucides
- 40% de lipides

Voici un exemple de repas de sèche expliqué :

REPAS 1 :

7h : Immédiatement au levé

Shaker de protéine avec 50g de protéine (2 doses généralement)  
+ 2 capsule de SHREDEX (brûleur de graisse)

REPAS 2 :

7h30 : 30min après le repas 1

4 blancs d'œuf + 2 œufs entiers  
+ 1 bol de flocon d'avoine  
+ 1 complexe vitamines/minéraux

REPAS 3 :

10h30 : Collation

1 Shaker de Whey protéine  
+ 2 capsules de SHREDEX  
+ une poignée d'amandes

Les amandes vont permettre d'apporter des acides gras essentiels afin de garder un bon métabolisme et permettront d'activer la fonte adipeuse

REPAS 3 :

12h30 : Repas du midi

200 grammes de blanc de poulet  
+ 1 avocat  
+ 100 grammes de brocolis

REPAS 4

15h30 : Collation

1 Shaker de Whey protéine  
+ 2 capsules de SHREDEX  
+ une poignée d'amandes

REPAS 5 :

17h30 : Post entraînement

1 DOSE DE NO XPLODE

REPAS 6 :

18h30 : Immédiatement après l'entraînement

50 grammes de Whey protéine

REPAS 7 :

20h (repas du soir) :

250 grammes de poisson blanc  
+ 150 grammes d'haricots verre  
+ 1 filet d'huile d'olive

REPAS 8 :

23h (avant le couché) :

50 grammes de caséine  
+1 cuillère à café de beurre de cacahuète

Comme vous pouvez le remarquer, quasiment tous les glucides ont été supprimés à part au petit déjeuner avec les flocons d'avoine.

Les premiers jours seront assez difficiles car vous vous sentirez en manque d'énergie. C'est le temps que le corps s'adapte au nouveau régime et s'habitue à transformer les graisses pour produire de l'énergie.

Le brûleur de graisse que je conseille ici, le SHREDEX, vous permettra de combler ce manque d'énergie en vous donnant un bon coup de fouet et en accélérant votre métabolisme afin de brûler naturellement plus de calories !

Si votre sèche est faite correctement, vous devriez perdre environ 1 kilos par semaine. Si vous voyez que vous perdez plus, ce n'est pas forcément une bonne nouvelle : vous perdez certainement de la masse musculaire !!

N'hésitez pas à prendre une photo de vous tous les 2-3 jours afin de voir le résultats en fin de sèche. Sinon, ce n'est pas toujours évident de voir l'évolution lorsqu'on se regarde tous les jours (et

oui, les pratiquants de musculation sont très souvent narcissique ;) )

Vous avez maintenant toutes les informations pour vous entraîner correctement et suivre un régime alimentaire adapté !  
Dans la suite du livre, je vais vous dévoiler dans un premier temps le plan alimentaire et le plan d'entraînement de 10 professionnels du milieu du Fitness.

En suite, je vous donnerai pas moins de 50 recettes différentes afin que vous puissiez varier au maximum vos repas et éviter de vous lasser !

## PLAN ALIMENTAIRE ET ENTRAINEMENT DE 10 PRO

LAZAR ANGELOV

### PLAN D'ENTRAINEMENT

---

JOUR 1 : PECTORAUX – ABDOS

JOUR 2 : DOS TRAPEZE

JOUR 3 : EPAULES – AVANT-BRAS – ABDOS

JOUR 4 : BICEPS – TRICEPS

JOUR 5 : JAMBES ABDOS

---

## **JOUR 1 : PECTORAUX – ABDOS**

-----

### **PECTORAUX :**

-----

4 séries de développé couché – 8 répétitions 4 séries de développé  
incliné – 8 répétitions 4 séries de développé décliné – 8  
répétitions 4 séries de Pullover – 8 répétitions

4 séries d'écarté avec haltères – 8 répétitions 3 séries de Dips –  
Jusqu'à rupture

-----

### **ABDOMINAUX :**

-----

4 séries de Crunch - jusqu'à rupture  
4 séries de relevé de jambes à la chaise romaine – Jusqu'à rupture  
4 séries de flexion latérale avec haltère – Jusqu'à rupture

## **JOUR 2 : DOS - TRAPEZE**

-----

DOS :

-----

4 séries de Rowing Barre – 8 répétitions

4 séries de soulevé de terre – 8 répétitions

4 séries de tirage vertical à la poulie prise large – 8 répétitions

4 séries de tractions – 8 répétitions

4 séries de tirage horizontal à la poulie prise serrée – 8 répétitions

-----

TRAPÈZES :

-----

6 séries de shrugs – 10 répétitions

## **JOUR 3 : EPAULES – AVANT-BRAS – ABDOMINAUX**

-----

### **EPAULES :**

-----

3 séries de développé militaire nuque à la barre – 8 répétitions

4 séries de développé militaire à la machines – 8 répétitions

4 séries d'élévation latérale avec haltères – 8 répétitions

4 séries d'élévation frontale avec poids – 10 répétitions

4 séries d'élévation frontale alterné avec haltères – 8 répétitions

4 séries d'écarté inversé à la machine – 10 répétitions

4 séries d'élévation latérale buste penché avec haltères – 8 répétitions

-----

### **ABDOMINAUX :**

-----

4 séries de Crunch - jusqu'à rupture

4 séries de relevé de jambes à la chaise romaine – Jusqu'à rupture

4 séries de flexion latérale avec haltère – Jusqu'à rupture

-----

### **AVANT-BRAS :**

-----

4 séries de flexions des poignets en pronation avec barre - jusqu'à rupture

4 séries de flexions des poignets en supination avec barre - jusqu'à rupture

## **JOUR 4 : TRICEPS – BICEPS**

-----  
**TRICEPS :**

-----  
4 séries de développé couché prise serrée – 8 répétitions  
4 séries de tirage verticale à la poulie – 8 répétitions  
4 séries de barre front – 10 répétitions  
4 séries de Kickback à la poulie – 8 répétitions

-----  
**BICEPS :**

-----  
4 séries avec la barre curl – 8 répétitions  
4 séries avec la barre droite – 8 répétitions  
4 séries avec haltères en prise marteau – 8 répétitions  
4 séries de flexion biceps avec coude sur genou – 8 répétitions

**JOUR 5 : JAMBES - ABDOMINAUX**  
-----

## JAMBES :

-----

- 4 séries de squat – 12 répétitions
- 4 séries de squat to bench – 12 répétitions
- 4 séries de squat bulgare – 12 répétitions
- 4 séries d'extension pour les quadriceps – 16 répétitions
- 4 séries de soulevé de Terre jambes tendus – 12 répétitions
- 4 séries de flexions pour les ischios – 16 répétitions
- 4 séries d'extensions jambes alternée pour les fessiers – 20 répétitions
- 4 séries d'extensions des mollets debout à la machine– 20 répétitions
- 4 séries d'extensions des mollets assis à la machine– 20 répétitions
- 4 séries de presse incliné– 20 répétitions

-----

## ABDOMINAUX :

-----

- 4 séries de Crunch - jusqu'à rupture
- 4 séries de relevé de jambes à la chaise romaine – Jusqu'à rupture
- 4 séries de flexion latérales avec haltère – Jusqu'à rupture

## **Plan alimentaire**

Repas 1: Flocons d'avoine, oeufs, beurre d'arachide et de pamplemousse

Repas 2: riz, poulet et brocoli

Repas 3: pâtes, thon et avocat

Repas 4: riz, poulet

Repas 5: Saumon & salade verte

Repas 6: Fromage blanc et brocoli

Les plans alimentaires et d'entraînements suivant ne sont pas traduits afin de garder l'authenticité des exercices et des aliments.

Si vous ne maîtrisez pas l'anglais, vous pouvez le traduire mais faites attention aux variantes de chaque mot.

## ROB RICHES

### PLAN ALIMENTAIRE

Monday:

(Serving of Ripped & CLA) AM. 60 minutes LISS cardio & Abs

Deadlifts 5x 8|5|3|1|8

Iso-Lateral Pulldowns 4x 8|6|4|4

Single Arm Dumbbell Rows 3x 8|8|6

Seated Reverse Grip Pulldown 3x 10|8|6

Tuesday:

(Serving of Ripped & CLA) AM. 60 minutes LISS cardio (split across 3 machines) & Abs

Lying Hamstring Curls 4x 10|8|8|6

High-Foot Leg Press 4x 10|8|8|6

Stiff-Legged Deadlifts 3x 10|8|6

Leg Press Calf Raises 5x 20|20|20|18|16

(Super set) Seated Calf Raises 5x 20|20|20|18|16

Wednesday:

(Serving of Ripped & CLA) AM. 20 minutes HIIT cardio & Abs

Bench Press 5x 8|5|3|1|8

Flat Bench Dumbbell Fly's 3x 8|8|6

Incline Machine Chest Press 3x 8|8|6

Seated Wrist Curls 4x 20|20|18

(Super set) Reverse Dumbbell Curls 4x 20|20|18

Thursday:

Rest Day

Friday:

Squats 5x 8|5|3|1|8

Leg Press 4x 8|6|6|5

Leg Extension 4x 10|8|8|6

Leg Press Calf Raises 5x 20|20|20|18|16

(Super set) Seated Calf Raises 5x 20|20|20|18|16

Saturday:

(Serving of Ripped & CLA) AM. 20 minutes HIIT cardio & Abs

Arm Curl Machine 4x 10|8|8|6

Seated Tricep Pushdown Machine 4x 10|8|8|6

EZ-Bar Curl 4x 8|8|6|5

Lying French Extension 4x 8|8|6|5

Seated Dumbbell Curl 4x 8|8|6|5

Tricep Pulldown 4x 8|8|6|5

Sunday:

(Serving of Ripped & CLA) AM. 60 minutes LISS cardio (split across 3 machines) & Abs

Seated Rear Barbell Military Press 5x 8|5|3|1|8

Front Shoulder Press 4x 8|8|6|5

Single Arm Lateral Raises 3x 10|8|8

Seated Wrist Curls 4x 20|20|18

(Super set) Reverse Dumbbell Curls 4x 20|20|18

## **PLAN ALIMENTAIRE**

Meal 1: 60g of Gluten Free Oats, 1 chopped Banana, 1 tsp. Flaxseed Oil & Spinach  
Omelette (7 whites, 1 yolk, cooked in coconut oil)

Meal 2: 2 Turkey Patties, 80g Yam, 1 tbsp. UDO's Oil & 1 serving of Broccoli

Meal 3: 170g Lean Beef, 80g Yam, 1 tbsp. UDO's Oil & 1 serving of Cauliflower

Meal 4: 2 Turkey Patties, 80g Yam, 1 tbsp. UDO's Oil & 1 serving of Broccoli (Serving of RUSH sipped throughout training)

Meal 5: 120g White Fish, 1 tbsp. Olive Oil & Spinach

Meal 6: (Chocolate Mint) 2 Scoops of Pro Performance Whey, 1 serving of BCAA 4:1:1, 1 serving of Glutamine, 80g of Pineapple & 1 Banana

Meal 7: 120g White Fish, 1 tbsp. Olive Oil & Cauliflower

## PHAM VU

### PLAN D'ENTRAINEMENT

Monday: Legs

Front Squats – 6 sets x 8-10 reps

Hack Squat Machine – 4 sets x 8-10 reps

Walking Dumbbell Lunges – 4 sets x 10-12 steps each leg

Leg Extensions – 3 sets x 12-15 reps

Straight Leg Deadlifts – 4 sets x 10-12 reps

Seated Leg Curls – 4 sets x 10-12 reps

Standing Single Leg Curl – 4 sets x 10-12 reps each leg

Tuesday: Chest/Shoulders

Incline Dumbbell Press – 4 sets x 10-12 reps

Flat Barbell Press – 4 sets x 10-12 reps

Flat Dumbbell Press – 4 sets x 10-12 reps

Dumbbell Shoulder Press – 4 sets x 10-12 reps

Incline Dumbbell Fly's – 4 sets x 12-15 reps

Side Raises – 4 sets x 10-12 reps

Pec Deck – 4 sets x 12-15 reps

Rear Delt Raises – 4 sets x 10-12 reps

Cable Fly's (downward motion) – 4 sets x 12-15 reps

Wednesday: Arms

Straight Barbell Curl – 4 sets x 8-10 reps

Dumbbell Hammer Curls – 4 sets x 8-10 reps

Alternating Cable Curls – 4 sets x 8-10 reps

Ez-Bar Preacher Curls – 3 sets x 8-10 reps

Close Grip Bench Press – 4 sets x 8-10 reps

Ez-Bar Cable Press Downs – 4 sets x 8-10 reps

Dips – 3 sets x 20 reps

Rope Extensions – 3 sets x 12-15 reps

Thursday: Back

Deadlifts – 8 sets x 8-10 reps

Bent Over Barbell Rows (regular grip) – 4 sets x 10-12 reps

Bent Over Barbell Rows (reverse grip) – 4 sets x 10-12 reps

T- Bar Rows (close grip) – 4 sets x 10-12 reps

One Arm Dumbbell Row – 4 sets x 10-12 reps

Seated Cable Rows – 4 sets x 10-12 reps

Good Mornings – 3 sets x 12-15 reps

Friday: Abs/Calves

Hanging Leg Raises – 4 set x 12-15 reps

Windshield Wipers – 3 sets x 12-15 reps

Cable Crunches – 4 sets x 15-20 reps

Russian Twist with Medicine Ball – 3 Sets x 20 reps

Donkey Calf Raises – 3 sets x 20 reps

Standing Calf Raises – 3 sets x 12-15 reps

Seated Calf Raises – 3 sets x 20 reps

Saturday: Off

Rest Day

Sunday: Off

Rest Day

## **PLAN ALIMENTAIRE**

Meal 1: 8 Egg Whites, 1 cup of Oats & 1 tbsp. of Peanut Butter

Meal 2: 8 oz. Ground Turkey, 1 Sweet Potato & ¼ Avocado

Meal 3: 8 oz. Lean Steak, 1 Sweet Potato & ½ Avocado

Meal 4: 8 oz. Ground Turkey, 1 cup of Brown Rice & ¼ Avocado

Meal 5: 8 oz. Tilapia & 1 cup of Broccoli

Meal 6: 8 oz. Tilapia

## **SIMEON PANDA**

### **PLAN D'ENTRAINEMENT**

Monday: Chest

8 sets of Bench Press ranging from 20 – 1 rep

8 sets of Incline Press ranging from 20 – 1 rep

6 sets of Cable Fly's low ranging from 20 – 6 rep

6 sets of Cable Fly's high ranging from 20 – 6 rep

Tuesday: Legs

3 sets of Leg Extensions 20 reps

8 Sets of Squats ranging from 10 – 4 reps

8 Sets of Leg Press ranging from 12 – 15 reps

8 Sets of Lying Leg Curl ranging from 20 – 6 reps

4 Sets of Calf Presses on Leg Press Superset with Raises off the wall 20 reps

4 Sets of Donkey Calf Raises Superset with Raises off the wall 20 reps

Wednesday: Back

8 sets of Bent Over Row ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Lat Pull Down ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Seated Row ranging from 20 – 6 reps

6 sets of Single Arm Row ranging from 10 – 6 reps

Thursday: Shoulders

8 sets of Shoulder Press ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Dumbbell Lat Raises ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Front Raises ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Barbell Shrugs ranging from 20 – 6 reps

Friday: Arms

8 Sets of Close Grip Bench Press ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Preacher Curls ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Pushdowns ranging from 20 – 6 reps

8 sets of Hammer Curls ranging from 20 – 6 reps

Saturday

Rest

Sunday: Legs

8 Sets of Leg Extensions 20 reps

Dumbbell Walking Lunges 20+ Laps of the gym

4 Sets of Calf Presses on Leg Press Superset with Raises off the wall 20 reps

4 Sets of Donkey Calf Raises Superset with Raises off the wall 20 reps

## **PLAN ALIMENTAIRE**

Meal 1: Oats, Banana & Almonds

Meal 2: Rice Cakes & Cottage Cheese

Meal 3: Wholegrain Rice, Chicken Breast & Vegetables

Meal 4: Wholegrain Rice, Chicken Breast & Vegetables

Meal 5: Wholegrain Rice, Chicken Breast & Vegetables

Meal 6: 8 Egg Whites & Smoked Salmon

Meal 7: Mackerel & Vegetables

## **SAMI ESKELIN**

### **PLAN D'ENTRAINEMENT**

Monday: Chest

Incline Bench Press 5 x 10-15

Dumbbell Fly's 5 x 10-15

Dumbbell Press 5 x 10-15

Barbell Front Chest Raises 5 x 10-15

Cable Chest Fly's 5 x 10-15

Addition: After each set I add a lighter adaptation of the exercise or a pushup of some kind

Tuesday: Legs

Raw Squats 8 x 10-15. After each set, 10-15 Deep Squat Jumps

Single Leg Press 6 10-15

Straight Leg Deadlift 6 x 10-15

Lying Leg Curl 6 x 10-15

Walking Lunges 6 x 30

Wednesday: Biceps/Triceps

Tricep Press 6 x 10-15

Incline DB Bicep Curl 6 x 10-15

Cable Tricep Extensions 6 x 10-15

Preacher Curls 6 x 10-15

Dips 5 x 20

Cross Cable Bicep Curl 6 x 10-15

Thursday: Back

Dumbbell Rows 6 x 10-15

Lat Pulldown 6 x 10-15

Alternating Grip Cable Row 6 x 10-15

Shrugs 5 x 10-15

Rear Delt Raises 6 x 10-15

Alternating Grip Pull Ups 3 x 20

Alternating Grip Chin Ups 3 x 20

Friday: Shoulders

Military Press 6 x 10-15

Upright Barbell Row 6 x 10-15

Alternating Grip Lateral Raise 6-10-15

Seated DB Military Press 6 10-15

Front Cable Lateral Raise 6 x 10-15

Addition: After each set I add a lighter adaptation of that specific exercise

Saturday: Powerlifting/Functional Exercises

Front Squats

Shoulder Press

Jump Pushups

Pull Ups (Explosive)

Sunday: Rest Day

Light Cardio – Mountain Hiking, Swimming etc

## **PLAN ALIMENTAIRE**

Meal 1: Protein Shake with Almond/Coconut Milk

Meal 2: Omelette with Spinach, Mushrooms, Broccoli & Bell Peppers

Meal 3: 6 oz. Chicken/Tilapia/Salmon/Beef, Kale & Vegetables

Meal 4: 6 oz. Chicken/Tilapia/Salmon/Beef, Cauliflower & Green Salad

Meal 5: 10 Egg Whites & Berries

Meal 6: 6 oz. Chicken/Tilapia/Salmon/Beef & Raw Vegetable Soup

## **JESSICA AREVALO**

### **PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Monday: Chest/Triceps

Warm Up Push Ups 3 x 20

Flat Bench Press 3 x 12, 10, 8

Incline Bench Press 3 x 12, 10, 8

Dips 3×12

Cable Pull Downs 3 x 12, 10, 8

Overhead Cable Pulls 3 x 12, 10, 8

Tuesday: Back/Biceps

Pull Ups 3 sets to failure

Lat Pulldowns 3 x 12, 10, 8

Bent Over Rows 3 x 12, 10, 8

Dumbbell Curls 3 x 12, 10, 8

Barbell Curls 3 x 12, 10, 8

Wednesday: Legs/Glutes

Squats Smith Machine or Free Weights 6 x 15-20

Sumo Deadlifts 3 x 12, 10, 8

Weighted Lunges 4 x 20 each leg

Leg Extensions 3 x 12, 10, 8

Lying Leg Curls 3 x 12, 10, 8

Thursday: Rest

Recovery

Friday: Shoulders

Lateral Raises 4 x 15, 15, 12, 10

Dumbbell Single Arm Raises 3 x 15, 12, 10

Dumbbell Shoulder Press 3 x 12, 10, 8

Arnold Press 3 x 15, 15, 12

Bent Over Lateral Raises 3 x 15

Saturday: Rest

Recovery

Sunday: Legs/Glutes

Straight Leg Deadlifts 4 x 15, 12, 10, 8

Weighted Lunges 4 x 20 each leg

Sumo Deadlifts 4 x 15, 12, 10, 8

Swiss Ball Hamstring Curls 4 x 25

Bulgarian Split Squat 3 x 25

Lying Leg Curls 3 x 15

## **PROGRAMME ALIMENTAIRE**

Meal 1: ½ cup Oats, Fruit & 6 Egg Whites

Meal 2: 6 oz. Red Meat, 4 oz. Yams, ½ cup of Vegetables

Meal 3: NLA Her Whey Protein, 1 Banana & 1 scoop of Cashew Butter

Meal 4: 6 oz. Chicken or Fish, ½ cup of Brown Rice, ½ cup of Vegetables (Asparagus/Broccoli)

Meal 5: 5 oz. Chicken & 4 oz. Yams

Meal 6: 6 Egg Whites or NLA Her Whey Protein

## **MELISSA LEIGH MORRISON**

### **PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Monday: Chest/triceps

Pushups – 1 X 50

Dips – 1 X 50

Cable Fly's – 4 X 12-15

Close Grip Push-ups – 4 X 12-15

Flat Bench Dumbbell Fly's – 4 X 12-15

Rope Pushdowns – 4 X 12-15

Tuesday: Back/abs

Chin-ups And Pull Up Training

Bent Over Dumbbell Row – 4 X 12

Seated Single Arm Cable Row – 4 X 12-15

Hyper Extensions – 4 X 20 (with A Medicine Ball)

Wide Grip Pull-down – 4 X 12-15

Hanging Leg Raises – 3 X 10

Crunches – 3 X 10

Wednesday: Legs

Bar Squats – 4 X 12

Walking Lunges – 4 X 30

Jump Squats – 4 X 20

Lying Down Hamstring Curls – 4 X 15

Deadlifts – 4 X 15

Seated Hamstring Curls – 4 X 12-15

Thursday: Shoulders

Side Lateral Dumbbell Fly's – 4 X 12-15

Front Dumbbell Raises – 4 X 12-15

Rear Fly's – 4 X 12-15

Seated Shoulder Press – 4 X 12-15

Cable Side Raises – 4 X 10

Thursday: Interval Training

10 minute warm up

20 minutes HIIT sprints

10 minute cool down

Friday: Rest

Day off

Saturday: Legs

Bar Squats – 4 X 12

Walking Lunges – 4 X 30

Jump Squats – 4 X 20

Lying Down Hamstring Curls – 4 X 15

Deadlifts – 4 X 15

Seated Hamstring Curls – 4 X 12-15

Sunday: Interval Training

10 minute warm up

20 minutes HIIT sprints

10 minute cool down

### **PROGRAMME ALIMENTAIRE**

Meal 1: ¼ cup of Oats, 6 Egg Whites, Spinach & 10 Almonds

Meal 2: ½ cup of Quinoa, Wild Rice, Yams or 4 oz. of Chicken & ¼ of Avocado

Meal 3: ¼ cup of Rice, 4 oz. of Chicken or Fish or Extra Lean Beef & 2 cups of Spinach

Meal 4: Chocolate Protein Powder with 1 tbsp. of Natural Peanut Butter

Meal 5: 3 cups of Spinach or 6 Asparagus Spears with 5 oz. of Lean Meat & a bowl of Salad

Meal 6: 1 scoop of Protein, Egg White Omelette with 1 cup of Spinach and ¼ Avocado

### **STEPHANIE DAVIS**

### **PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Monday: Legs

Leg Extensions 5×10

Single Leg Curls 3×10

Reverse Hack Squats 3×12

Leg Press 3×12

Lunges 5×20 steps

Tuesday: Arms

Tricep Extensions 4×10

Dumbbell Curls 4×10

Skull Crushers 4×10

Hammer Curls 4×10

Supinated Bicep Curls 3×10

Tricep Dips 3×10

Wednesday: Off

Rest day

Thursday: Back

Pull-ups 3×10

Lat Pulldowns 3×10

Single Arm Rows 3×10

T-Bar Rows 3×10

Shrugs 3×10

Friday: Chest/Abs

Incline Bench 3×12

Push Ups 3×20

Single Arm Fly's 3×10

Weighted Crunches 5×10

Hanging Leg Raises 3×10

Saturday: Off

Rest Day

Sunday: Shoulders

Shoulder Press 4×10

Lateral Raises 4×10

Rear Delt Raises 4×10

Upright Rows 4×10

## **PROGRAMME ALIMENTAIRE**

Meal 1: Oatmeal with Coconut Flakes, Honey, 1 glass of Water & 1 serving of BCAA's

Meal 2: 1 serving of Nuts (Almonds/Cashews)

Meal 3: Grilled Chicken or Fish with Potatoes, Vegetables & 1 serving of BCAA's

Meal 4: 1 Banana and/or Dextrose

Meal 5: Whey Protein shake, 1 serving of BCAA's & Smoked Salmon

Meal 6: Tuna Salad & Casein Protein

**MICHELLE LEWIN**

**PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Monday: Back/Biceps

Chin Ups (Wide Grip) 4×12

Chin Ups (Normal Grip) 4×10

Row Machine 4×12

T-Bar Rows 4×12

Dumbbell Curls 6×12

EZ Bar Curls 4×12

Straight Bar Cable Curls 4×12

Tuesday: Hamstrings/Calves

Lying Leg Curls 4×12

Seated Leg Curls 4×12

Deadlifts 4×10-15

Seated Calf Raises 8×20

Standing Calf Raises (Smith Machine) 6×20

Wednesday: Triceps/Shoulders

Standing Dumbbell Tricep Extensions 6×12

Skull Crushers EZ Bar 4 X 12

Rope Overhead Cable Extensions 4×12

Military Press 4×10

Dumbbell Shoulder Press 3×10

Upright Rows with EZ Bar 4×12

Side Lateral Raises 4×10

Thursday: Rest

Off

Friday: Legs

Lunges 4×12

Good Mornings 6×20

Leg Press (Single Leg) 4×15 (Each Leg)

Squats 4×12

Saturday: Abs

Hanging Knee Raises 4×12

Crunches 4×20

Crunch Machine 4×12

Crunches On Ball 4×20

Sunday: Rest

Off

## **PROGRAMME ALIMENTAIRE**

Meal 1: Oatmeal with Big Blend from Betancourt Nutrition

Meal 2: Ham with Swedish Crackers (Wasa)

Meal 3: Chicken Breast with Brown Rice

Meal 4: Pork Chops with Salad

Meal 5: Beef with Asparagus & Spinach

Meal 6: Salmon with Broccoli

Meal 7: Casein Protein Shake (Before bed)

## **ANDREIA BRAZIER**

### **PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

Monday: Chest

Flat Bench 4×10

Incline Bench 4×10

Push Ups 4×15

Dumbbell Flat Bench Fly's 4×10

Standing Cable Fly's 4×10

Tuesday: Back/Abs

Pull Ups 4x 10

Pull Downs 4×10

Upright Rows 4×10

Seated Cable Rows 4×10

Hanging Leg Raises 4×10

Wednesday: Legs

Squats 5×10

Leg Press 5×10

Sumo Deadlifts 5×10

Leg Extensions 5×20

Thursday: Off

Rest day

Friday: Chest/Shoulders/Abs

Dumbbell Press 5×12

Dumbbell Shoulder Press 5×12

Decline Push Ups 5×15

Ab Cable Side Bends 8×10

Hanging Knee Side Raises 8×10

Saturday: Legs

Stiff Legged Deadlifts 4×10

Leg Curls 4×12

Walking Lunges 4×60

Leg Extensions 4×10

Squats 4x 10

Sunday: Back/Abs

Single Arm Rows 5x 10

Pull Ups 5×8

Reverse Fly's 4×12

Leg Raises 10×10

Frontal Plank 5×15

Bent Over Rows 5×10

## **PROGRAMME ALIMENTAIRE**

Meal 1: 2 slices of Rye Bread, Low Fat Cottage Cheese & 50g Smoked Salmon

Meal 2: CNP Pro Desert Chocolate

Meal 3: 120g Chicken & Salad

Meal 4: Hand full of Raw Nuts

Meal 5: 120g Salmon Steak & Vegetables

Meal 6: Sugar-Free Jelly

## **50 RECETTES POUR PRENDRE DU MUSCLE**

### **RECETTES À BASE DE PROTÉINE**

## **MILKSHAKE PROTÉINÉ À LA COURGE ARÔME VANILLE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 CUILLERES DE PROTÉINE DE LACTEROSUM ARÔME VANILLE
- 2 C. A SOUPE DE PURÉE DE COURGE
- 1 OU ½ TASSE DE LAIT DEMI-ECREMÉ
- 1 C.C DE ZESTE D'ORANGE

### **RECETTE :**

**MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS CI-DESSUS, VERSEZ-LES DANS UN VERRE OU UN SHAKER ET DÉGUSTEZ !**

### **1 PORTION CONTIENT :**

**348 CALORIES**

**51,8 GRAMMES DE PROTÉINES**

**24 GRAMMES DE GLUCIDES**

**4,2 GRAMMES DE LIPIDES**

**3,7 GRAMMES DE FIBRES**

## **SMOOTHIE PROTÉINÉ POMME ET NOIX DE COCO**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 POMMES MOYENNES (PELÉES, LE CŒUR ENLEVÉ)
- 2 CUILLERES DE PROTÉINES DE LACTEROSUM AROME VANILLE
- 1 TASSE DE LAIT DE NOIX DE COCO
- 1 C. A SOUPE DE NOIX DE COCO RAPÉE

### **RECETTE :**

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS ET VERSEZ DANS UN VERRE.

### **1 PORTION CONTIENT :**

374 CALORIES

39,2 GRAMMES DE PROTÉINES

26,3 GRAMMES DE GLUCIDES

12,7 GRAMMES DE LIPIDES

1,8 GRAMMES DE FIBRES

## **SMOOTHIE POUR PRISE DE MASSE BANANE ET BEURRE DE CACAHUÈTE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 CUILLERES DE PROTÉINES DE LACTEROSUM AROME VANILLE
- 1 BANANE
- 280 ML DE LAIT ENTIER
- 1 ZESTE D'ORANGE
- 1 C. A SOUPE DE BEURRE DE CACAHUÈTE
- 1 C.C DE CANNELLE

### **RECETTE :**

**MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS ET VERSEZ DANS UN VERRE**

**UNE PORTION CONTIENT :**

**561 CALORIES**

**58 GRAMMES DE PROTÉINES**

**24 GRAMMES DE GLUCIDES**

**26,5 GRAMMES DE LIPIDES**

**3,4 GRAMMES DE FIBRES**

## **MOUSSE PROTÉINÉ À LA BANANE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 1 GROSSE BANANE CONGELÉE
- ½ TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM
- ¼ DE TASSE DE LAIT DEMI-ECREMÉ
- 1 C. A CAFÉ D'ÉCORCE D'ORANGE

### **RECETTE :**

MÉLANGEZ D'ABORD LA BANANE, LES PROTÉINES DE LACTEROSUM ET LE LAIT.

LORSQUE LE TOUT EST BIEN MELANGÉ, FOUETTEZ LE MÉLANGE À L'AIDE D'UN BATTEUR ELECTRIQUE AFIN QUE LA PREPARATION AUGMENTE DE VOLUME.

ENFIN, RAPEZ LA MOITIÉ D'UNE ORANGE, AJOUTEZ DE LA CANELLE ET DEGUSTEZ !

## **MOUSSE À LA FRAMBOISE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 1 TASSE DE FRAMBOISES CONGELÉES
- ½ TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM
- 1/8 DE TASSE DE LAIT DEMI-ECREMÉ

### **INGRÉDIENTS :**

MÉLANGEZ TOUT D'ABORD LES FRAMBOISES, LES PROTÉINES DE LACTEROSUM ET LE LAIT. LORSQUE LE TOUT EST BIEN MELANGÉ, FOUETTEZ PENDANT 4 À 5 MINUTES À L'AIDE D'UN BATTEUR ELECTRIQUE AFIN QUE LA PREPARATION AUGMENTE DE VOLUME ET DEVIENNE MOUSSEUSE.

VOUS POUVEZ NAPPER LA PRÉPARATION DE NOIX DE COCO RAPÉE ET/OU DE NOIX/GRAINES POUR UNE TOUCHE CROUSTILLANTE !

### **1 PORTION CONTIENT :**

180 CALORIES  
29 GRAMMES DE PROTÉINES  
12 GRAMMES DE GLUCIDES  
3 GRAMMES DE LIPIDES  
0 GRAMMES DE FIBRES

## MUFFINS AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS :

- 2 BETTERAVES (FINEMENT RAPÉES)
- 1 TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM ARÔME CHOCOLAT
- 3 ŒUFS
- ¼ DE TASSE DE FITNESS FIBER
- ½ TASSE D'AVOINE
- 3 C. À SOUPE DE CACAO
- ¼ DE TASSE DE FARINE DE NOIX DE COCO

### RECETTE :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS, VERSEZ LA PÂTE AINSI OBTENUE DANS SIX MOULES À MUFFIN ET FAITES-LES CUIRE AU FOUR À 150°C PENDANT 35 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LA POINTE DU COUTEAU RESSORTE PROPRE.

N'HESITEZ PAS À LES MANGER DÈS LEUR SORTIE DU FOUR, NAPPÉS D'UN PEU DE BEURRE ET/OU BEURRE DE NOIX, C'EST DÉLICIEUX !

### 1 MUFFIN CONTIENT :

167 CALORIES

14,9 GRAMMES DE PROTÉINES

16,7 GRAMMES DE GLUCIDES

4,9 GRAMMES DE LIPIDES

8 GRAMMES DE FIBRES

## **MUFFINS À LA VANILLE**

### **INGRÉDIENTS :**

- 1/2 TASSE DE FROMAGE BLANC
- 2 ŒUFS
- 1/4 DE TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM ARÔME VANILLE
- 3/4 DE TASSE D'AVOINE
- 1/2 TASSE DE LAIT ECREMÉ
- 1 C.C DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 C. À SOUPE DE FARINE DE NOIX DE COCO

### **GLACAGE :**

- 1/4 DE TASSE DE CASÉINE ARÔME CHOCOLAT
- 1/4 DE TASSE DE LAIT
- 1 C.C DE CACAO

### **RECETTE :**

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS, VERSEZ LA PÂTE AINSI OBTENUE DANS SIX MOULES À MUFFIN ET FAITES-LES CUIRE AU FOUR À 150°C PENDANT 35 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LA POINTE DU COUTEAU RESSORTE PROPRE.

METTEZ-LES DE COTÉ POUR LES LAISSER REFROIDIR. PUIS PRÉPARER LE GLACAGE EN MÉLANGEANT LES INGRÉDIENTS PUIS NAPPEZ LES MUFFINS À L'AIDE D'UNE POCHE.

### **1 MUFFIN CONTIENT :**

161 CALORIES

14,9 GRAMMES DE PROTÉINES

12,4 GRAMMES DE GLUCIDES

4,9 GRAMMES DE LIPIDES

2,1 GRAMMES DE FIBRES

## CAKE À LA BANANE

### INGRÉDIENTS :

- ½ TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM ARÔME BANANE
- ½ TASSE DE BLANC D'ŒUF
- ¼ DE TASSE D'AVOINE
- ½ TASSE DE FLOCON DE QUINOA
- 1/8 DE TASSE DE FARINE DE NOIX DE COCO
- 1 C.C DE LEVURE CHIMIQUE

### RECETTE :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS, VERSEZ LA PÂTE AINSI OBTENUE DANS UN MOULE À CAKE ET FAITE LE CUIRE AU FOUR À 160°C PENDANT 35 MINUTES OU JUSQU'À TEMPS QUE LA POINTE DU COUTEAU RESSORTE PROPRE.

LORSQUE LE CAKE EST PRÊT, LAISSEZ-LE REFROIDIR PUIS COUPEZ LE EN 10 TRANCHES.

1 TRANCHE CONTIENT :

59 CALORIES

5,7 GRAMMES DE PROTÉINES

5,7 GRAMMES DE GLUCIDES

1,1 GRAMME DE LIPIDE

1,7 GRAMMES DE FIBRES

## CAKE EXOTIQUE

### INGRÉDIENTS :

- 2 ŒUFS
- ½ TASSE D'AVOINE
- ½ TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM ARÔME VANILLE
- ¼ DE TASSE D'ABRICOTS
- ¼ DE TASSE DE FRUITS EXOTIQUES
- ½ TASSE DE BLANCS D'ŒUF
- ¼ DE TASSE DE FLOCONS DE QUINOA
- 1 C. À SOUPE DE FARINE DE NOIX DE COCO
- 1 C. À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE

### RECETTE :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS, VERSEZ LA PÂTE AINSI OBTENUE DANS UN MOULE À CAKE ET FAITE LE CUIRE AU FOUR À 160°C PENDANT 35 MINUTES OU JUSQU'À TEMPS QUE LA POINTE DU COUTEAU RESSORTE PROPRE. LORSQUE LE CAKE EST PRÊT, LAISSEZ-LE REFROIDIR PUIS COUPEZ LE EN 10 TRANCHES.

### 1 TRANCHE CONTIENT :

62 CALORIES  
5,7 GRAMMES DE PROTÉINES  
6,2 GRAMMES DE GLUCIDES  
1,3 GRAMME DE LIPIDE  
1,4 GRAMMES DE FIBRES

## CHEESECAKE À LA VANILLE SANS CROUTE

### INGRÉDIENTS :

- 1 TASSE DE FROMAGE BLANC (OU COTTAGE)
- ½ TASSE DE CASÉINE AROME VANILLE
- 2 C. À SOUPE DE FARINE DE NOIX DE COCO
- 1 C À SOUPE D'AMANDES EN POWDRE
- 280 ML DE LAIT ENTIER

### RECETTE :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS ET FAITES CUIRE LA PÂTE AINSI OBTENUE AU FOUR PENDANT 35 À 40 MINUTES À 150°C. UNE FOIS CUIT, COUPEZ LE CHEESECAKE EN 6 TRANCHES.

### 1 TRANCHE CONTIENT :

164 CALORIES  
16,7 GRAMMES DE PROTEINES  
8,5 GRAMMES DE GLUCIDES  
5,7 GRAMMES DE LIPIDES  
1,6 GRAMMES DE FIBRES

## PANCAKES A LA WHEY

### INGRÉDIENTS :

- 50 GRAMMES DE FLOCONS D'AVOINES
- 75ML D'EAU
- 25 GRAMMES DE WHEY PROTÉINE

### RECETTE :

Mélanger les flocons d'avoines, l'eau et la whey. Bien remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faites cuire à feu chaud environ 3minutes par face, et c'est prêt !

Vous pouvez l'accompagner avec la confiture de votre choix ou avec du sirop d'érable, un vrai délice !

## PANCAKES À LA BANANE POUR PRISE DE MASSE

### INGRÉDIENTS :

- 1 BANANE
- 2 ŒUFS
- ½ TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM
- ½ TASSE DE LAIT
- 1 TASSE D'AVOINE
- 1 C. À SOUPE DE FARINE DE NOIX DE COCO

### RECETTES :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGENÈNE.

ENSUITE FAITES CUIRE LA PÂTE AINSI OBTENUE DANS UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE DANS LAQUELLE VOUS POUVEZ METTRE UN PEU D'HUILE DE NOIX DE COCO OU DE BEURRE.

LORSQUE LES PANCAKES SONT CUITS, VOUS POUVEZ LES NAPPER DE SIROP D'ÉRABLE, DE MIEL D'AGAVE, DE BEURRE DE NOIX OU DE CONFITURE !

### 1 PANCAKES CONTIENT :

972 CALORIES

67,3 GRAMMES DE PROTÉINES

114 GRAMMES DE GLUCIDES

22,3 GRAMMES DE LIPIDES

22,5 GRAMMES DE FIBRES

## **GATEAU AU CHOCOLAT HYPERPROTÉINÉ**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 GROS ŒUFS
- ½ SAHCET DE LEVURE CHIMIQUE
- 6 CUILLERE A CAFÉ D'EDUCOLORANT
- 2 CUILLERE A CAFÉ DE CHOCOLAT EN POWDRE
- 100 GRAMMES DE FROMAGE BLANC 0%
- 30 GRAMMES DE LAIT ECRÉME EN POWDRE
- 20 GRAMMES DE MAÏZENA

### **RECETTE :**

**VERSEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN SALADIER ET BATTEZ AVEC UN FOUET JUSQU'À OBTENIR UNE PATE BIEN HOMOGÈNE**

**VERSEZ LE TOUT DANS UN MOULE ET FAIRE CUIRE A 220 DEGRÈS PEDANT 30MIN PUIS VERIFIER TOUTES LES 10 MINUTES.**

**LORSQUE VOUS PLANTEZ VOTRE COUTEAU ET QUE LA LAME RESSORT PROPRE, LA CUISSON EST FINIE.**

## **COOKIES HYPERPROTÉINÉS**

### **INGRÉDIENTS :**

- 6 GROS BLANC D'ŒUF
- 60 GRAMMES DE WHEY NATURE
- 60 GRAMMES DE FLOCONS D'AVOINE EN POUDRE
- 1 CUILLERE A CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE
- EAU

### **RECETTE :**

PRECHAUFFER LE FOUR À 180 DEGRÉ. BIEN MÉLANGER AU FOUET DANS UN SALADIER LES BLANCS D'ŒUFS ET LES FLOCONS D'AVOINE.

Y AJOUTER LES PROTÉINES ET LA LEVURE ET MÉLANGER À NOUVEAU.

TOUT EN MÉLANGEANT, VERSEZ DE L'EAU JUSQU'A OBTENIR UN PÂTE ÉPAISSE.

DISPOSER DES RONDS DE PATE DANS UN PLAT À FOUR SUR DU PAPIER SULFURISÉ ET LAISSEZ CUIRE 15 MINUTES.

## FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

### INGRÉDIENTS :

- 500 GRAMMES DE FROMAGE BLANC 0%
- 250 GRAMMES DE GROSEILLES
- 150 GRAMMES DE FRAISES
- 150 GRAMMES DE MYRTILLES
- 30 GRAMMES DE SUCRE GLACE
- 20 CL DE CREME LIQUIDE 4%

### RECETTES :

LAVEZ ET ÉGOUTEZ LES GROSEILLES.

LAVEZ ET ÉQUÉTEZ LES FRAISES ET COUPEZ LES EN MORCEAU

LAVEZ ET SÉCHEZ DELICATEMENT LES MYRTILLES

MONTEZ LA CRÈME LIQUIDE EN CHANTILLY. QUAND ELLE EST BIEN FERME, SAUPOUDREZ DE SUCRE GLACE EN CONTINUANT À FOUETTER.

INCORPOREZ LA CHANTILLY AU FROMAGE BLANC ET MÉLANGEZ DELICATEMENT.

RÉPARTISSEZ LES FRUITS DANS UN COUPE ET AJOUTEZ LE FROMAGE BLANC.

C'EST PRÊT !

INFOS : EN PERIODE DE SÈCHE, SUPPRIMEZ LE SUCRE GLACE ET DIMINUEZ LA QUANTITÉ DE FRUIT PAR 3 AFIN DE DIMINUER L'APPORT EN GLUCIDE.

## **RIZ AU LAIT HYPERPROTÉINÉ**

### **INGRÉDIENTS :**

- ½ LITRE DE LAIT ÉCRÉMÉ
- 100 GRAMMES DE RIZ
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MIEL
- 2 BLANC D'ŒUF
- UN ZESTE DE VANILLE

### **RECETTE :**

FAIRE BOUILLIR DE L'EAU. DÈS L'ÉBULLITION, Y VERSER LE RIZ ROND PRÉALABLEMENT RINCÉ SOUS L'EAU FROIDE.

LAISSER BOUILLIR QUELQUES MINUTES PUIS RINCER À L'EAU FROIDE.

FAIRE CHAUFFER LE LAIT ET QUAND IL ENTRE EN ÉBULLITION, AJOUTER LE RIZ ET MÉLANGER.

CUIRE À FEU DOUX 40 MINUTES JUSQU'À CE QUE LE RIZ AI ABSORBÉ ENTIÈREMENT LE LAIT.

PRÉPARER LES 2 BLANCS QUE VOUS MÉLANGEZ AVEC L'ASPARTAME OU LE SUCRE OU LE MIEL.

AU TERME DE LA CUISSON DU RIZ, AJOUTEZ LES OEUFSET BIEN MÉLANGER JUSQU'À OBTENIR UNE PRÉPARATION ÉPAISSIE.

METTRE AU FRAIS ET DÉGUSTEZ !!

## FLAN PROTÉINÉ À LA NOIX DE COCO

### INGRÉDIENTS :

- 2 CUILLÈRES DE PROTÉINE DE LACTEROSUM ARÔME CHOCOLAT
- 1 SACHET DE GÉLATINE
- 500 ML DE LAIT DE COCO ARÔME CHOCOLAT

### RECETTE :

FAITES CHAUFFER LE LAIT DANS UNE CASSEROLE ET JUSTE AVANT QU'IL COMMENCE À BOUILLIR, VERSEZ LE DANS UN SALADIER ET FOUETTEZ-LE AVEC LE LACTEROSUM ET LA GÉLATINE.

FOUETTEZ LE MÉLANGE JUSQU'À CE QUE LA GÉLATINE AIT FONDUE PUIS RÉPARTISSEZ EN DEUX BOLS. PLACEZ LES FLANS AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT LA NUIT ET CA Y EST, ILS SONT PRÊTS À ÊTRE DÉGUSTÉS !

### 1 FLAN CONTIENT :

288 CALORIES  
30 GRAMMES DE PROTÉINE  
30,3 GRAMMES DE GLUCIDES  
6 GRAMMES DE LIPIDES  
1,2 GRAMMES DE FIBRES

## PANNA COTTA PROTÉINÉE À LA VANILLE

### INGRÉDIENTS :

- 2 CUILLERES DE CASÉINES
- 400ML DE LAIT ENTIER
- 1 SACHET DE GÉLATINE

### RECETTE :

FAITES CHAUFFER LE LAIT DANS UNE CASSEROLE ET JUSTE AVANT QU'IL COMMENCE À BOUILLIR, FOUETTEZ-LE AVEC LA CASÉINE ET LA GÉLATINE.

FOUETTEZ LE MELANGE JUSQU'A CE QUE LA GELATINE AIT FONDUE PUIS RÉPARTISSEZ EN DEUX BOLS. PLACEZ LA PANNA COTTA AU REFRIGERATEURS PENDANT LA NUIT ET CA Y EST, ILS SONT PRÊT A ÊTRE DEGUSTÉS !

### 1 PANNA COTTA CONTIENT :

166 CALORIES  
21,4 GRAMMES DE PROTÉINES  
7,9 GRAMMES DE GLUCIDES  
4,8 GRAMMES DE LIPIDES  
0 GRAMMES DE FIBRES

## DESSERT AU CHOCOLAT ET CASÉINE

### INGRÉDIENTS :

- ½ TASSE DE CASÉINE ARÔME CHOCOLAT
- 1 C. À SOUPE DE FITNESS FIBER
- 1 C. À SOUPE DE FARINE DE NOIX DE COCO
- 1 C. À SOUPE DE CACAO
- 1 TASSE ¼ D'EAU OU DE LAIT

### RECETTES :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN SALADIER ET RÉPARTISSEZ LE MÉLANGE DANS DEUX BOLS. LAISSEZ LE REFROIDIR AU REFREGIRATEUR PENDANT UNE HEURE SI VOUS PRÉFÉREZ UN DESSERT FROID OU MANGEZ LE TOUT DE SUITE APRÈS L'AVOIR PRÉPARÉ.

### UN BOL CONTIENT :

130 CALORIES  
18 GRAMMES DE PROTÉINES  
7,7 GRAMMES DE GLUCIDES  
1,9 GRAMMES DE LIPIDES  
5,5 GRAMMES DE FIBRES

## **PORRIDGE PROTÉINÉ**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 TASSES DE LAIT DEMI-ÉCREMÉ
- ½ TASSE DE PROTÉINE DE LACTEROSUM
- ¾ DE TASSE DE SON D'AVOINE

### **RECETTE :**

PÉPRAREZ D'ABORD LE PORRIDGE : FAITES BOUILLIR LE LAIT, VERSEZ LE SON D'AVOINE ET LAISSEZ MIJOTER. DÈS QUE VOUS OBTENEZ LA CONSISTANCE VOULUE, LAISSEZ-LE REFROIDIR UN PEU AVANT D'AJOUTER LE LA PROTÉINE. ENFIN, NAPPEZ DE NOIX ET DE CANNELLE.

### **UNE PORTION CONTIENT :**

605 CALORIES  
57,1 GRAMMES DE PROTÉINES  
61,8 GRAMMES DE GLUCIDES  
14,7 GRAMMES DE LIPIDES  
14,9 GRAMMES DE FIBRES

## **PAIN PERDU**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 ŒUFS
- ½ TASSE DE PROTÉINES DE LACTEROSUM SAVEUR VANILLE
- ½ TASSE DE LAIT ECREMÉ
- 3 TRANCHES DE PAIN

### **RECETTE :**

DANS UN SALADIER, FOUETTEZ LES ŒUFS, LA PROTÉINE ET LE LAIT JUSQU'À OBTENIR UN MÉLANGE HOMOGÈNE. PUIS TREMPEZ LES TRANCHES DE PAIN DANS CE MELANGE ET FAITES CHAUFFER UNE POELE ANTIADHESIVE.

LORSQUE LA POELE EST CHAUDE, METTEZ LES TRANCHES DE PAIN, RETOURNEZ LES ET LORSQUE LES DEUX COTÉS SONT CUIITS, ELLES SONT PRÊTES À ÊTRE DÉGUSTÉES. NAPPEZ-LES DE MIEL, DE SIROP D'ERABLE OU DE BEURRE DE CACHUÈTE !

UNE PORTION (3 TRANCHE) CONTIENT :

685 CALORIES  
68,9 GRAMMES DE PROTÉINES  
56,9 GRAMMES DE GLUCIDES  
19,4 GRAMMES DE LIPIDES  
12,3 GRAMMES DE FIBRES

## DES BARRES PROTÉINÉES FAITES MAISON

## **BARRES GRANOLA PROTÉINÉES**

### **INGRÉDIENTS :**

- 2 CUILLÈRES DE PROTÉINES DE LACTEROSUM ARÔME CHOCOLAT AU LAIT
- 3 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE D'AMANDE
- ½ TASSE D'AVOINE
- 2 C. À SOUPE ½ DE LAIT ENTIER
- 4 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR

### **INGRÉDIENTS :**

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS SAUF LE CHOCOLAT PUIS DIVISEZ EN 4 AVEC VOS MAINS EN FORMANT DES BARRES.

FAITES FONDRE LE CHOCOLAT AU BAIN MARIE ET LORSQU'IL EST FONDU, TREMPEZ LES BARRES DEDANS JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT ENTIÈREMENT RECOUVERTES.

METTEZ ENSUITE LES BARRES AU CONGÉLATEUR POUR QUE LE CHOCOLAT DURCISSE. APRÈS 20 MINUTES LES BARRES SONT PRÊTES ! VOUS POUVEZ LES ENVELOPPER DANS DU PAPIER ALUMINIUM POUR LES TRANSPORTER OU LES LAISSER AU REFRIGÉRATEUR JUSQU'A CE QUE VOUS LES MANGIEZ.

### **1 BARRE CONTIENT :**

**286 CALORIES**

**19,5 GRAMMES DE PROTÉINES**

**15,7 GRAMMES DE GLUCIDES**

**16,7 GRAMMES DE LIPIDES**

**4,7 GRAMMES DE FIBRES**

## BARRES PROTÉINÉES AU CHOCOLAT ET ROCKY ROAD

### INGRÉDIENTS :

- 2 CUILLÈRES DE PROTÉINES DE LACTEROSUM ROCKY ROAD
- 1 TASSE D'AVOINE
- $\frac{3}{4}$  DE COMPOTE DE POMMES
- $\frac{1}{4}$  DE TASSE DE FARINE DE NOIX DE COCO
- $\frac{1}{4}$  DE TASSE DE CASÉINE ARÔME CHOCOLAT
- 8 CARRÉS DE CHOCOLAT NOIR

### RECETTE :

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS SAUF LE CHOCOLAT PUIS DIVISEZ EN 4 AVEC VOS MAINS EN FORMANT DES BARRES. FAITES FONDRE LE CHOCOLAT AU BAIN MARIE ET LORSQU'IL EST FONDU, TREMPEZ LES BARRES DEDANS JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT ENTIÈREMENT RECOUVERTES. METTEZ ENSUITE LES BARRES AU CONGÉLATEUR POUR QUE LE CHOCOLAT DURCISSE. APRÈS 20 MINUTES LES BARRES SONT PRÊTES ! VOUS POUVEZ LES ENVELOPPER DANS DU PAPIER ALUMINIUM POUR LES TRANSPORTER OU LES LAISSER AU REFRIGÉRATEUR JUSQU'A CE QUE VOUS LES MANGIEZ.

### 1 BARRE CONTIENT :

283 CALORIES  
21,4 GRAMMES DE PROTÉINES  
24,9 GRAMMES DE GLUCIDES  
10,4 GRAMMES DE LIPIDES  
6,8 GRAMMES DE FIBRES

## 6 BURGERS SPECIALS PRISE DE MASSE !!

## HAMBURGER DE BISON

### INGRÉDIENTS (POUR 4 HAMBURGERS) :

- 675 GRAMMES DE BISON
- 1 CUIILLIERE A CAFÉ DE CIMUN MOULU
- POIVRE
- SEL
- 65 GRAMME DE CHEDDAR FUMÉ RAPÉ
- 4 PAINS A HAMBURGER

### SAUCE AUX HERBES :

- 50 GRAMMES DE CIBOULETTE
- 3 GRAMMES DE BASILIC FRAIS
- 3 GRAMMES DE CORIANDE FRAICHE
- 2 GOUSSES D'AIL
- 50ML D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE
- ¼ DE CUIILLÈRE A CAFÉ DE POIVRE NOIR CONCASSÉ
- 1 AVOCAT EN TRANCHE ET ASSAISONÉ DE SEL ET DE POIVRE
- SEL

### RECETTE :

PRÉCHAUFFEZ UNE GRANDE PLAQUE A FRIRE AU GRIL À PUISSANCE MOYENNE  
DANS UN BOL, PLACEZ LE BISON HACHÉ, LE CUMIN ET LE POIVRE CONCASSÉ ET BIEN MÉLANGER. FORMEZ 4 PAVÉS DE TAILLE ÉGALE ET METTEZ LES DE COTÉ.

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DE LA SAUCE AUX HÉRBERES DANS UN ROBOT MÉNAGER ET MIXEZ JUSQU'À OBTENIR UN

MÉLANGE ONCTUEUX.

TARTINEZ L'INTERIEUR DES PAINS AVEC LA SAUCE.

FAITES CUIRE LES STEAK DE BISON PUIS AJOUTEZ LE CHEDDAR RAPÉ ET METTEZ SOUS GRILLE AFIN DE FAIRE FONDRE LE FROMAGE.

SERVEZ BIEN CHAUD ET RÉGALEZ-VOUS !!

UN HAMBURGER CONTIENT :

709 CALORIES

40 GRAMMES DE PROTÉINES

46 GRAMMES DE LIPIDES

28 GRAMMES DE GLUCIDES

4 GRAMMES DE FIBRES

## **HAMBURGER DE DINDE**

**INGREDIENTS (POUR DEUX HAMBURGERS) :**

- 225 GRAMMES DE DINDE MAIGRE HACHÉE
- 50-75 GRAMMES DE BRIE TRIPLE CRÈME
- 75 GRAMMES DE FEUILLE D'EPINARD
- 2 TRANCHES DE GROSSES TOMATES
- 2 PETITS PAINS BRIOCHÉS

**SAUCE AÏOLI :**

- ½ C.C DE POUDRE DE CURRY
- 220 GRAMMES DE MAYONNAISE
- 1 C.C D'AIL CUIT AU FOUR
- JUS DE CITRON, SEL, POIVRE

**RECETTE :**

MELANGEZ TOUS LES INGREDIENTS DE L'AÏOLI AU CURRY ET NAPPEZ LES PETITS-PAINS BRIOCHÉS.

FAITES GRILLER LE PAVÉ DE DINDE JUSQU'À CE QU'IL SOIT BIEN CUIT.

FAITES FONDRE LE FROMAGE SUR LE HAMBURGER PUIS PLACEZ LES INGRÉDIENTS SUR LE PETIT PAIN ET SERVIR.

**UN HAMBURGER CONTIENT :**

821 CALORIES  
32 GRAMMES DE PROTÉINES  
59 GRAMMES DE LIPIDES  
42 GRAMMES DE GLUCIDES  
2 GRAMMES DE FIBRES

## HAMBURGER AU SAUMON ET AU BACON

INGRÉDIENTS (POUR 4 HAMBURGERS) :

- 675 GRAMMES DE FILET DE SAUMON FRAIS
- 1 C.C DE SRIRACHA
- 1 C.C D'ASSAISONNEMENT POUR FRUITS DE MER
- 2 ŒUFS BATTUS
- 55 GRAMMES DE CHAPELURE SAVEUR ASIATIQUE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE PEPIN DE RAISIN
- 1 CITRON
- 8 TRANCHES DE BACON
- 50 GRAMMES DE LAITUE CISELÉE
- 55 GRAMMES DE TARTARE
- 4 PAINS A HAMBURGER
- 4 TRANCHES DE TOMATES
- FRITES (EN ACCOMPAGNEMENT)

RECETTE :

COUPEZ LE SAUMON EN PETITS DÈS QUE VOUS PLACEREZ DANS UN BOL. AJOUTEZ LA SRIRACHA, L'ASSAISONNEMENT ET L'ŒUF.

MÉLANGEZ LE TOUT ET AJOUTEZ UN PEU DE CHAPELURE, LE CAS ÉCHÉANT. DIVISEZ EN 4 PORTIONS DE TAILLE ÉGALE.

VERSEZ L'HUILE DANS UNE POÊLE ET LAISSEZ-LA CHAUFFER, PUIS PASSEZ LES PAVÉS DANS LA CHAPELURE ET PLACEZ-LES DANS L'HUILE.

FAITES CUIRE LES PAVÉS , EN FAISANT DORER PENDANT 3-4 MINUTES PAR COTÉ.

CUISEZ EN MEME TEMPS LE BACON.

ARROSEZ DE CITRON.

MÉLANGEZ LA LAITUE CISELÉE ET LE TARTARE ET NAPPEZ LES PAINS.

UNE FOIS QUE LE POISSON ET LE BACON SONT CUIT, ASSEMBLEZ LES HAMBURGERS.

UN HAMBURGER CONTIENT :

756 CALORIES

49 GRAMMES DE PROTÉINE

44 GRAMMES DE LIPIDES

35 GRAMMES DE GLUCIDES

2 GRAMMES DE FIBRES

## **HAMBURGER D'AGNEAU ÉPICÉ DANS UN PAIN PITA**

### **INGRÉDIENTS :**

- 450 GRAMMES D'ÉPAULE D'AGNEAU FRAICHEMENT HACHÉ
- 4 BROCHETTES DE 15CM
- 4 PAINS PITA GRECS
- 4 C. À SOUPE DE HOUMOUS
- 4 C. À SOUPE DE HARISSA

### **SAUVE AU FETA :**

- 75ML DE YAOURT AU LAIT DE CHEVRE
- 50 GRAMMES DE FROMAGE FETA EMIETTÉ
- 35 GRAMMES DE POIVRONS MARINÉS AU PIMENTS, HACHÉ
- ¼ DE C. À SOUPE D'AIL EMINCÉ
- ½ C. À SOUPE DE SEL DE MER
- 1/8 DE C. À SOUPE DE POIVRE NOIR CONCASSÉ
- 1 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON

### **ASSAISONNEMENT :**

- ½ C.C DE CUMIN MOULU
- ½ C.C D'ORIGAN SECHÉ
- ½ C.C DE SEL DE MER

### **SALADE AUX LÉGUMES ET AUX CORNICHONS :**

- 50 GRAMMES DE LAITUES EN LANIÈRES
- 149 GRAMMES DE TOMATES CERISES COUPÉES EN DEUX
- 30 GRAMMES DE FEUILLE DE MENTHE

- 70 GRAMMES DE CORNICHON À L'ANETH EN TRANCHES FINES
- 1 C.C D'HUILE D'OLIVE
- 1 C.C DE JUS DE CITRON

PREPARATION :

PRÉCHAUFFEZ VOTRE BARBECUE AU GAZ OU AU CHARBON. DIVISEZ LA VIANDE D'AGNEAU HACHÉE EN 8 PORTIONS DE TAILLE ÉGALE, QUE VOUS FEREZ ROULER JUSQU'À OBTENIR UNE FORME OBLONGUE.

APLATISSEZ-LES LEGEREMENT ET ENFILEZ LES SUR LES BROCHETTES. ENDUISEZ-LES D'UN PEU D'HUILE D'OLIVE ET ASSAISONNEZ DE SEL DE MER.

FAITES CUIRE PENDANT 3 MINUTES, ET RETOURNEZ.

POURSUIVRE LA CUISSON PENDANT 2 MINUTES, PUIS RETIREZ DU BARBECUE ET LAISSEZ REPOSER LA VIANDE PENDANT 3 À 5 MINUTES.

MÉLANGEZ LES INGRÉDIENTS DE LA SAUCE FETA. RECOUVREZ DE FILM ÉTIRABLE ET LAISSEZ-LES AU REFRIGERATEUR JUSQU'AU MOMENT DE SERVIR

MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DE L'ASSAISONNEMENT.

METTEZ L'ANNEAU DE COTÉ ET PASSEZ LE PAIN PITA AU GRIL POUR LE RECHAUFFER AVANT DE MÉLANGER LA SALADE.

NAPPEZ LE PAIN PITA DE HOUMOUS ET DE HARISSA.

ASSEMBLEZ LE HAMBURGER EN Y AJOUTANT LA FETA ET L'ASSAISONNEMENT. SERVEZ ET REGALEZ-VOUS !!

## HAMBURGER MADAME

### INGRÉDIENTS :

- 900 GRAMMES DE VEAU HACHÉ
- 350 GRAMMES DE BŒUF HACHÉ
- 2 ŒUFS
- 4 CUILLERE À SOUPE DE SAUCE WORCESTEIRSHIRE
- 1 C. À SOUPE D'AIL EN POUDRE
- 1 C. À SOUPE D'OIGNON EN POUDRE
- SEL, POIVRE, TABASCO EN FONCTION DU GOUT
- 1 OIGNON ESPAGNOL CARAMELISÉ
- 3 OLIVETTES BLANCHIES, ÉPÉPINÉES, COUPÉES EN QUATRE ET CUITES AU FOUR A 150°C JUSQU'À CE QU'ELLE SOIENT BIEN SÈCHES.
- 2 C. A CAFÉ DE PERSIL HACHÉ
- 4 TRANCHES DE PROVOLONE OU DE MOZZARELLA
- 4 TRANCHES DE PAIN GRILLÉ ASSEZ EPAIS

### SAUCE :

- 250 GRAMMES DE MOUTARDE DE DIJON
- 2 C. À SOUPE DE MOUTARDE TRADITIONNELLE
- 50ML DE MÉLANGE D'HUILES
- 2 C. À SOUPE DE MIEL
- 3 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
- SEL

### RECETTES :

MÉLANGEZ LES VIANDES AVEC L'ŒUF, LA SAUCE WORCESTERSHIRE, LES POUDRES D'AIL ET L'OIGNON, ET FORMEZ DES PAVÉS QUE VOUS LAISSEREZ REFROIDIR AU REFREGIRATEUR.

MÉLANGEZ LES INGRÉDIENTS DE LA SAUCE DANS UN BOL ET PLACEZ LE AU FRAIS.

MÉLANGEZ LE PAIN ET LA VINAIGRETTE DANS UNE POÊLE CHAUDE ET AJOUTEZ LES TOMATES, LES OIGNONS ET LE PERSIL.

SAISISSEZ LES PAVÉS À TEMPERATURE ELEVÉE, JUSQU'A CE QU'ILS SOIENT À POINT, COUVREZ LES DE PROVOLONE OU DE MOZZARELA ET D'UN ŒUF FRIT, JAUNE VERS LE HAUT.

PLACEZ LE PAVÉ ET LA SALADE SUR LE PAIN CHAUD ET SERVEZ.

UN HAMBURGER CONTIENT :

1055 CALORIES

89 GRAMMES DE PROTÉINES

46 GRAMMES DE LIPIDES

68 GRAMMES DE GLUCIDES

5 GRAMMES DE FIBRES

## **HAMBURGER D'ÉLAN**

### **INGRÉDIENTS :**

- 675 GRAMMES D'ÉLAN EMINCÉ
- SEL ET POIVRE EN FONCTION DU GOÛT
- 115 GRAMMES DE FROMAGE FETA
- 70 GRAMMES DE PAK CHOÏ ÉMINCÉ
- 1 PIMENT SERRANO EN TRANCHES FINES
- 4 PAINS A HAMBURGER

### **OIGNONS CARAMÉLISÉS :**

- 1 C. À SOUPE D'HUILE VEGETALE
- 1 GROS OIGNON EN TRANCHES
- 1 C. A CAFÉ DE SEL DE MER

### **RECETTE :**

PRÉCHAUFFEZ LE GRIL À PUISSANCE MOYENNE ET PLACEZ-Y UN GRAND PLAT POUVANT ALLER AU FOUR.

FORMEZ 4 PAVÉS DE TAILLE ÉGALE. ASSAISONNEZ L'ÉLAN DE SEL ET POIVRE, ET PLACEZ AUTANT DE PAVÉ QUE POSSIBLE DANS LA POÊLE.

FAITES DORER D'UN COTÉ PUIS DE L'AUTRE. AJOUTEZ LA FETA EMIETTÉ ET FAITES CUIRE EN FONCTION DE VOS PREFERENCES.

POUR LES OIGNONS, FAITES CHAUFFER LA POÊLE À FEU MOYEN PENDANT QUE LA VIANDE CUIT. AJOUTEZ L'HUILE, PUIS LES OIGNONS, PUIS LE SEL.

MÉLANGEZ ET FAITES CUIRE LENTEMENT PENDANT 45 MINUTES. MÉLANGEZ TOUTES LES 5 MINUTES POUR OBTENIR UNE CUISSON ÉGALE.

UNE FOIS QU'IL EST DORÉ ET TENDRE, RETIREZ L'OIGNON DE LA POÊLE.

DRESSEZ L'HAMBURGER ET DEGUSTEZ !

UN HAMBURGER CONTIENT :

528 CALORIES

42 GRAMMES DE PROTÉINES

24 GRAMMES DE LIPIDES

29 GRAMMES DE GLUCIDES

1 GRAMME DE FIBRE

**DES RECETTES POUR LA MAISON !**

## LINGUINES AUX MOULES ET TOMATES CERISES

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS :

- 600G DE MOULES
- 2 BRANCHES DE THYM
- 400G DE TOMATES CERISES
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 200ML DE VIN BLANC SEC
- 150 G DE LINGUINE
- 2 BRINS DE PERSIL
- SEL ET POIVRE

RECETTE :

NETTOYEZ LES MOULES EN PRENANT SOIN D'ÉLIMINER LES FILAMENTS. METTEZ-LES DANS UN FAITOUT ET AJOUTEZ LE THYM EFFEUILLÉ, LES TOMATES COUPÉES EN DEUX, 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE, L'AIL HACHÉ ET LE VIN.

COUVREZ ET FAITES OUVRIR LES MOULES À FEU VIF. DÈS QU'ELLES SONT OUVERTES, AJOUTEZ LES PÂTES CUITES. SALEZ ET POIVREZ, ARROSEZ D'UNE CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE ET REMUEZ, PUIS AJOUTEZ LE PERSIL HACHÉ. C'EST PRÊT !!

1 PORTION CONTIENT :

548 CALORIES

41 GRAMMES DE PROTÉINES

59 GRAMMES DE GLUCIDES

17 GRAMMES DE LIPIDES

## **THON AUX HARICOTS À LA MÉDITERRAINÉENNE**

**INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS :**

- 200G DE THON ENTIER À L'HUILE
- 200G DE HARICOTS BLANCS CUIITS
- 150G DE RADIS
- ½ COMCOMBRE
- 1 OIGNON ROUGE
- 2 PETITS PAINS COMPLET
- 1 POIGNET DE BASILIC
- SEL ET POIVRE

**RECETTES :**

RINCEZ BIEN LE CONCOMBRE ET COUPEZ-LE EN DÈS. NE L'EPLUCHEZ PAS, DE PRÉFÉRENCE, CAR LA PLUPART DES VITAMINES QU'IL CONTIENT SE CACHENT DANS LA PEAU. NETTOYEZ ENSUITE LES RADIS ET COUPEZ-LES EN FINES RONDELLES.

FAITES DE MÊME AVEC L'OIGNON. ÉGOUTTEZ ENSUITE LES HARICOTS ET LE THON, ET DÉTAILLEZ CE DERNIER EN BOUCHÉES. MÉLANGEZ LE TOUT DANS UN SALADIER AVEC LE BASILIC. C'EST PRÊT !

## MELON AU JAMBON ET A LA PECHE

INGRÉDIENTS POUR DEUX PORTIONS :

- 1 PÊCHE
- ¼ DE MELON
- 1 POINGÉES DE MÂCHE (ENVIRON 100G)
- 4 TRANCHES DE JAMBON DE PARME
- 25 GRAMMES D'AMANDES
- POIVRE
- ½ CITRON

RECETTE :

COUPEZ LA PÊCHE EN 8 QUARTIERS ÉGAUX ET LE MELON EN GROS DÈS. RINCEZ SOIGNEUSEMENT LA MÂCHE EN ÉLMINIANT LES FEUILLES JAUNIES. PUIS RÉPARTISSEZ LE TOUT SUR DEUX ASSIETTES. GARNISSEZ CHACUNE DENTRE ELLES DE DEUX TRANCHES DE JAMBON FRAICHEMENT COUPÉ. HACHEZ ENSUITE LES AMANDES ET RÉPARTISSEZ-LES DANS LA SALADE. ASSAISONNEZ AVEC DU POIVRE ET DU JUS DE CITRON.

1 PORTION CONTIENT :

191 CALORIES  
10G DE PROTÉINES  
15G DE GLUCIDES  
10G DE LIPIDES

## **BRUSHETTA**

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 4 TRANCHES DE PAIN
- 1 GROSSE TOMATE COUPÉ EN DÈS
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 15G DE BASILIC FRAIS HACHÉ
- ½ C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE

RECETTE :

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 200°C. POSEZ LES TRANCHES DE PAIN SUR LA PLAQUE GARNIE DE PAPIER CUISSON ET ENFOURNEZ POUR ENVIRON 3 MINUTES. LE PAIN DOIT ÊTRE DORÉ SUR LES COTÉS, MAIS ENCORE MOELLEUX AU MILIEU.

PENDANT CE TEMPS, MÉLANGEZ LES TOMATES, L'AIL, LE BASILIC, L'HUILE, LE SEL ET LE POIVRE. GARNISSEZ VOTRE PAIN GRILLÉ DE CETTE PRÉPARATION.

1 PORTION CONTIENT :

116 CALORIES

4 GRAMMES DE PROTÉINES

16 GRAMMES DE GLUCIDES

4 GRAMES DE LIPIDES

## **POMMES DE TERRE AU PIMENT**

**INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :**

- 2 PETITES POMMES DE TERRE
- 100ML DE LAIT DEMI-ÉCREMÉ
- 1 C. À SOUPE DE BEURRE
- 30G DE CHEDAR
- 2 OIGNONS NOUVEAUX
- 25ML DE CRÈME FRAICHE
- 3 TRANCHES DE POITRINE DE PORC
- PIMENTS JALAPENOS OU PEPPERONI MARINÉS
- SEL ET POIVRE ET HUILE D'OLIVE

**RECETTE :**

BADIGEONNEZ LES POMMES DE TERRE D'HUILE D'OLIVE, SALEZ ET FAITES CUIRE 35 MINUTES AU FOUR À 200°C. LAISSEZ REFROIDIR ET COUPEZ LES EN DEUX.

ÉVIDEZ-LES À LA CUILLÈRE, SANS DÉCHIRER LA PEAU.

DANS UN BOL, MÉLANGEZ LE BEURRE COUPÉ EN PETITS MORCEAUX, LE LAIT, LE FROMAGE, LES OIGNONS HACHÉS, SALEZ, POIVREZ, PUIS GARNISSEZ-EN LES MOITIÉS DE POMME DE TERRE. COUVREZ DE FROMAGE RAPÉ ET FAITES GRATINER AU FOUR. PENDANT CE TEMPS ; FAITES REVENIR LA VIANDE À LA POÊLE, PUIS HACHEZ-LA. MÉLANGEZ LA CRÈME, LA POITRINE DE PORC ET LES PIMENTS. POIVREZ ET DISPOSEZ SUR LES POMMES DE TERRE.

**1 PORTION CONTIENT :**

**224 CALORIES**

**4 GRAMMES DE PROTÉINES**

**6 GRAMMES DE GLUCIDES**

**8 GRAMMES DE LIPIDES**

## **PÂTES AU POULET ET CACHUÈTES**

**INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS :**

- 100 GRAMMES DE BLANC DE POULET
- 150 GRAMMES DE SPAGHETTI
- 1 POIGNÉE DE CACHUÈTES
- 1 CAROTTE
- ½ CONCOMBRE
- 1 POIGNÉE DE POUSES DE SOJA
- ½ PIMENT FRAIS
- ½ CITRON VERT

**RECETTE :**

METTEZ LES PÂTES À CUIRE DANS L'EAU BOUILLANTE SALÉE. RINCEZ LA VIANDE, ÉPONGEZ-LA SOIGNEUSEMENT AVEC DU PAPIER ABSORBANT ET FAITES-LA REVENIR À LA POÊLE. DÉTAILLEZ-LA EN BOUCHÉES. COUPEZ LE CONCOMBRE EN FINES LANIÈRES ET RÂPEZ LA CAROTTE. HACHEZ LE PIMENT ET MÉLANGEZ SOIGNEUSEMENT LE TOUT DANS UN SALADIER, EN AJOUTANT LES POUSES DE SOJA ET LES PÂTES ÉGOUTTÉES. AU MOMENT DE SERVIR, AJOUTEZ LES CACHUÈTES ET ARROSEZ D'UN TRAIT DE JUS DE CITRON.

**CALORIES POUR 1 PORTION :**

420 CALORIES  
24 GRAMMES DE PROTÉINES  
62 GRAMMES DE GLUCIDES  
8 GRAMMES DE LIPIDES

## **NUGGETS DE POULET**

**INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :**

- 225 GRAMMES DE BLANC DE POULET
- 2 BLANC D'ŒUF LEGEREMENTS BATTUS
- 1 TASSE DE PANKO (CHAPELURE ASIATIQUE)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE
- ½ CUILLÈRE À SOUPE DE SAUCE CHILI
- ½ CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL
- SEL ET POIVRE

**RECETTE :**

COUPEZ LA VIANDE EN DÈS, SALEZ ET POIVREZ. METTEZ LES BLANCS D'ŒUFS DANS UNE ASSIETTE CREUSE ET LA CHAPELURE DANS UNE AUTRE ASSIETTE. ROULEZ LES MORCEAUX DE POULET DANS LE BLANC D'ŒUF PUIS DANS LA CHAPELURE, JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT BIEN ENROBÉS. FAITES CUIRE LES MORCEAUX DE POULET PANÉS DE 10 À 12 MINUTES DANS LE FOUR PRÉCHAUFFÉ À 220°C.

PENDANT CE TEMPS, MÉLANGEZ MOUTARDE, SAUCE CHILI ET MIEL. SERVEZ LA VIANDE ACCOMPANGÉE DE LA SAUCE.

## DES RECETTES PRATIQUES POUR MANGER AU TRAVAIL !

## **SANDWISH AU FROMAGE**

**INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :**

- 1 POIVRON ROUGE
- 1 PIMENT FRAIS
- 4 TRANCHES DE PAIN DE MIE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE
- 6 TRANCHES DE GOUDA
- 6 TRANCHES DE CHEDDAR

**RECETTE :**

FAITES GRILLER LE POIVRON ET LE PIMENT 8 MINUTES DANS LE FOUR À 200°C. PASSEZ SOUS L'EAU FROIDE ET RETIREZ LA PEAU. COUPEZ EN PETITS DÈS ET MÉLANGEZ. BEURREZ LES TRANCHES DE PAIN DE MIE DE CHAQUE COTÉ. SUR DEUX D'ENTRES ELLES, DISPOSEZ 3 TRANCHES DE GOUDA ET 1 CUILLÈRE À SOUPE DE LÉGUMES. SUR LES 2 AUTRES TRANCHES, DISPOSEZ 3 TRANCHES DE CHEDDAR, PUIS REFERMEZ EN SANDWISHS. FAITES DORER À LA POELE DE 3 À 5 MINUTES DE CHAQUE COTÉ.

**1 PORTION CONTIENT :**

948 CALORIES  
48 GRAMMES DE PROTÉINES  
35 GRAMMES DE GLUCIDES  
69 GRAMMES DE LIPIDES

## **LE WRAP-TRAMEZZINO**

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 4 TRANCHES DE PAIN DE MIE SANS CROUTE
- 50 GRAMMES DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
- 1 C. À CAFÉ DE RAIFORT & 1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE
- 4 TRANCHES FINES DE PAIN DE VIANDE
- 50 GRAMMES D'EMMENTAL
- 50 GRAMMES DE VIANDE DES GRISONS
- 1 PETIT OIGNON
- 1 GROS CORNICHON
- ½ C. À CAFÉ DE PERSIL HACHÉ
- 2CL DE VINAIGRE ET D'HUILE VEGETALE
- SEL, POIVRE ET SUCRE

RECETTE :

TARTINEZ LES TOASTS AVEC LE FROMAGE FRAIS, LA MOUTARDE ET LE RAIFORT. PLACEZ-Y ENSUITE LES TRANCHES DE PAIN DE VIANDE. COUPEZ LE FROMAGE ET LA VIANDE DES GRISONS EN FINES LAMELLES, DÉTAILLEZ EN CUBES L'OIGNON ET LE CORNICHON. MÉLANGEZ AVEC LE VINAIGRE ET L'HUILE. AJOUTEZ LE PERSIL HACHÉ. ÉTALEZ SUR LE PAIN DE VIANDE. POUR TERMINER, ENROULEZ LES TRANCHES DE PAIN, COUPEZ ET SAVOUREZ !

1 PORTION CONTIENT :

559 CALORIES  
25G DE PROTÉINES  
31G DE GLUCIDES  
36G DE LIPIDES

## **WRAP HYPERPROTÉINÉ**

### **INGRÉDIENTS :**

- 4 TRANCHES DE BLANC DE POULET
- 120 GRAMMES DE THON AU NATUREL
- 1 C. À SOUPE DE MOUTARDE
- 1 OIGNON
- 8 ASPERGES
- 1 ŒUF

### **RECETTE :**

FAITES CUIRE LES ASPERGES DANS L'EAU BOUILLANTE  
PENDANT 10 MINUTES.

DANS UN BOL, MÉLANGEZ LA MOUTARDE ET L'ŒUF JUSQU'À  
OBTENIR UN MÉLANGE HOMOGÈNE.

COUPEZ L'OIGNON EN PETITS MORCEAUX ET MÉLANGEZ LE AU  
THON. MÉLANGEZ LES 2 PRÉPARATIONS.

SUR VOS TRANCHES DE POULET, PLACEZ 2 ASPERGES PUIS LE  
MÉLANGE AU THON.

ENROULEZ LE TOUT ET METTEZ UN CURE DENT POUR TENIR LE  
WRAP.

POUR LE TRANSPORTER, ENROULEZ LE DANS DU PAPIER  
ALUMINIUM, TRÈS FACILE À EMPORTER ET À CONSOMMER !

## MUFFINS AU SAUMON AU SON D'AVOINE

### INGRÉDIENTS :

- 140 g de saumon fumé
- 2 cuil. à soupe de son d'avoine
- 1 cuil. à soupe de son de blé
- 4 cuil. à soupe de lait écrémé en poudre
- ½ cuil. à café de levure chimique
- ½ cuil. à café d'aneth
- 1 œuf légèrement battu
- 20 g de fromage frais nature (type St Moret) à 0% de mat. grasse

### RECETTE :

Hacher le saumon fumé.

Mélanger le saumon fumé, le son d'avoine, le son de blé, le lait, la levure, l'aneth et l'œuf.

Répartir la moitié de la préparation dans 2 cavités de moule à muffins (ou dans deux ramequins bien beurrés).

Déposer 10 g de fromage frais sur chaque muffin.

Recouvrir avec le reste de la préparation.

Cuire au four : 22 mn. Thermostat : 180°.

Remarques : Idéal pour un régime protéine pure.

Peut être accompagné d'une salade (donc devient régime protéine-légume).

## **LE CELEBRE CLUB SANDWISH**

### **INGRÉDIENTS :**

- 3 tranches de pain de mie légèrement toastées
- 2 feuilles de laitue
- 1/2 tomate moyenne
- 2 tranches de jambon blanc (préférez la chiffonnade de Grand Biscotto, jambon italien d'excellente qualité)
- 1 oeuf entre mollet et dur
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- sel et poivre

### **RECETTE :**

Découpez l'oeuf dur en 6 tranches et la tomate en petits dés après avoir ôté les pépins.

Ciselez la salade et mélangez la avec la mayonnaise. Séparez tous les ingrédients en 2 parties égales.

Mettez la moitié du mélange salade-mayonnaise sur la première tranche de pain. Par dessus mettez le jambon puis les tomates. Assaisonnez les tomates de sel et poivre. Puis arrive l'oeuf.

Refermez avec une tranche de pain grillée et répétez les opérations pour le 2ème étage. Refermez le tout avec le dernier bout de pain. Pour finir, coupez les croûtes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez l'accompagner de bacon croustillant qu'il faut faire griller à sec dans une poêle ou au grill du four.

## **TOP 8 DES ALIMENTS POUR VOTRE COLLATION AU TRAVAIL**

**1 - LES ŒUFS DUR**

**2- LES NOIX**

**3- LE BLANC DE DINDE OU BLANC DE POULET**

**4- LE FROMAGE BLANC**

**5- LE BEURRE DE CACHUÈTE**

**6- LE THON**

**7- LE LAIT**

**8- LES GRAINES DE TOURNESOL**