

# **Muscu Starter – Pack Nutrition prise de muscle**

Tout ce qu'il te faut pour bien manger, prendre du muscle et éviter le gras.

## Introduction

Tu veux prendre du muscle ? Il ne suffit pas de manger plus, il faut manger **mieux**. Ce guide te montre comment adapter ton alimentation à ton objectif.

### 1. Apports recommandés

- Protéines : 1,8 à 2,2 g/kg de poids corporel
- Glucides : 4 à 6 g/kg
- Lipides : 0,8 à 1 g/kg

Exemple pour 70 kg : 140 g de protéines / 350 g de glucides / 70 g de lipides

### 2. Répartition sur la journée (exemple)

Petit-déjeuner, collation, déjeuner, goûter, dîner, snack post-training

Fractionne tes apports, évite les gros repas lourds d'un coup.

### 3. Exemple de menu (2700 kcal)

Petit-déjeuner : 1 bowl d'avoine + whey + banane + beurre d'amande

Collation : 1 shake protéiné + 1 poignée de noix

Déjeuner : riz complet + poulet + brocolis + huile d'olive

Goûter : galettes de riz + beurre de cacahuètes + yaourt coco

Dîner : quinoa + lentilles + œufs durs + avocat

Snack post-training : 1 fruit + 20 g de protéines

## 4. Liste de courses

Protéines : œufs, poulet, dinde, tofu, thon, colin, lentilles, whey

Glucides : riz complet, patate douce, flocons d'avoine, fruits, quinoa, pain complet, pâtes complètes

Lipides : huile d'olive, de colza, beurre d'amande ou de cacahuètes, graines, avocats, poissons gras (saumon)

Autres : légumes (vitamines et minéraux), herbes et épices (pour le goût), citron (pour alcaliniser ton corps), vinaigre, lait végétal (à mélanger avec la whey)

## 5. Outil de suivi quotidien (exemple)

Date : \_\_\_\_\_

Poids : \_\_\_\_\_ kg

Repas :

- Petit-déjeuner :
- Collation :
- Déjeuner :
- Goûter :
- Dîner :
- Snack :

Eau bue : \_\_\_\_\_ L

Commentaires : \_\_\_\_\_

## **Conclusion**

Manger plus n'est utile que si tu suis tes apports avec logique. Ton corps a besoin de carburant, pas de malbouffe.

Garde le cap, sois régulier, et les résultats viendront.

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,

Coach Max