

Muscu Starter – Plan Alimentaire Personnalisé

Apprends à créer ton plan alimentaire sur-mesure pour prendre du muscle efficacement

Introduction

Ce pack te donne une méthode simple pour construire ton plan nutritionnel. Calcul des calories, macros, exemples de repas et grilles de suivi inclus.

Étape 1 : Calcul des besoins caloriques

- Poids (kg) x 33 = calories de maintenance
- Ajoute +300 à +500 kcal pour prise de masse

Exemple : 75 kg x 33 = 2475 kcal + 400 kcal = 2875 kcal

Étape 2 : Répartir les macros

- Protéines : 2 g / kg
- Lipides : 1 g / kg
- Glucides : le reste

Exemple pour 75 kg

- Protéines : 150 g
- Lipides : 75 g
- Glucides : 400 g

Étape 3 : Aliments à privilégier

Protéines : poulet, dinde, œufs, poisson blanc (colin), bœuf maigre (5%), skyr, whey

Glucides : riz basmati, patate douce, flocons d'avoine, quinoa, légumineuses

Lipides : huile d'olive, avocat, noix, amandes, jaune d'œuf

Fibres : légumes verts, fruits de saison

Étape 4 : Organiser ses repas

- Répartir ses protéines sur 3-5 repas / jour
- Collation post-training possible

Exemple :

- Petit-déj : flocons d'avoine + œufs + skyr
- Déjeuner : poulet + riz + légumes + huile d'olive
- Collation : whey + fruit + noix
- Dîner : saumon + patate douce + légumes
- Snack : fromage blanc + fruits rouges

Grille de suivi

A remplir chaque semaine :

- Poids (kg)
- Tour de taille, hanches, bras, cuisses
- Photos (même lumière et angle)

Si stagnation 2 semaines = +150 kcal

Si prise de gras rapide = -150 kcal

Conclusion

Ton plan doit évoluer avec toi.

Sois régulier, ajuste si besoin et les résultats viendront.

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

A très vite,

Coach Max