PRISE DE MUSCLE : LE GUIDE

ALIMENTATION, SPORT, REPOS, RÉGULARITÉ

NXT LEVEL
SPORTS NUTRITION

APERÇU

VOTRE PROGRAMME DE PRISE DE MASSE MUSCULAIRE DÉBUTE ICI !

Bonjour !
Félicitations pour l'achat de **votre pack Prise de muscle NXT Level.**

Notre mission est de vous donner les outils nutritionnels appropriés pour vous aider à augmenter votre masse musculaire tout en gardant un faible pourcentage de masse grasse.

Pas de secrets ! 4 points essentiels sont à prendre en compte:

1) une bonne alimentation,
2) des entraînements adaptés,
3) un repos de qualité et
4) la régularité.

C'est notre leitmotive : alimentation, sport, repos, régularité !

Que vous soyez débutant ou confirmé, ce livret est fait pour vous. Tout d'abord, vous y trouverez les connaissances de base sur la croissance musculaire. Ce livret contient aussi plusieurs recettes à base d'aliments sains ainsi que des exemples de plannings repas. Nous vous montrerons donc comment construire un régime alimentaire varié et équilibré, qui correspond à vos besoins, et utiliser les produits de nutrition sportive pour optimiser vos performances.

Il est important de noter que les conseils donnés ici sont destinés aux adultes en bonne santé (plus de 18 ans). Si vous avez un problème de santé (diabète, hypertension, maladie cardiaque...), si vous prenez des médicaments, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous devez consulter votre médecin et suivre ses recommandations relatives à votre alimentation et vos entraînements.

Prêt à commencer ? C'est parti !

TABLE DES MATIÈRES

LES 10 COMMANDEMENTS DE LA PRISE DE MUSCLE — **P.** 04

LA SCIENCE DERRIÈRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE — **P.** 05

VOTRE ALIMENTATION POUR LA CROISSANCE MUSCULAIRE : VOS BESOINS PERSONNALISÉS ET MACROS — **P.** 06

LISTE D'ALIMENTS POUR UN RÉGIME ALIMENTAIRE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ — **P.** 07

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR SOUTENIR LA CROISSANCE MUSCULAIRE — **P.** 09

PLANNING REPAS POUR LA CROISSANCE MUSCULAIRE : 2200 - 3000+ CALORIES — **P.** 10

EXEMPLES DE PLANNINGS REPAS JOURNALIERS — **P.** 11

RECETTES NXT LEVEL : BON À SAVOIR — **P.** 12

RECETTES

- PETIT DÉJEUNER — **P.** 13
- DÉJEUNER — **P.** 19
- DÎNER — **P.** 25
- SNACK — **P.** 31
- COLLATION DE FIN DE SOIRÉE — **P.** 35

MES OUTILS

- MENSURATIONS : SUIVI DES PROGRÈS — **P.** 39
- MON PLANNING REPAS — **P.** 40
- FAQ — **P.** 42
- FITNESS NOTES — **P.** 43

LES 10 COMMANDEMENTS DE LA PRISE DE MUSCLE

Vous pouvez lire (avec la voix de Yoda surtout !) uniquement cette page et être prêt à vous lancer dans votre programme de prise de masse musculaire ! Avez-vous besoin de plus de détails ? Continuez à lire les pages suivantes !

I. **Un surplus calorique tu établiras**

II. **Une alimentation variée et équilibrée tu auras**

III. **Des protéines de qualité tu mangeras**

IV. **Un programme d'entrainement tu mettras en place**

V. **Ton corps tu challengeras**

VI. **Les exercices tu accompliras correctement**

VII. **Les « leg days » tu ne manqueras pas**

VIII. **7 à 8 heures de sommeil par nuit tu auras**

IX. **À ta régularité tu veilleras**

X. **Réaliste tu resteras**

PLANNING REPAS : 2200 - 3000+ CALORIES

Vous pensiez vraiment que nous allions vous laisser juste une liste d'aliments à inclure dans vos repas ? Nous les avons utilisés dans de délicieuses recettes, super faciles à réaliser, qui vous aideront à atteindre votre objectif. Suivez le guide et préparez-vous à vous muscler... dans la cuisine !

Petit déjeuner
(avec des conseils pour adapter à vos besoins caloriques*)
Choisissez 1 par jour

- Avoine choco-coco
- Pain perdu à l'avocat et œuf au plat
- Smoothie piña colada
- Omelette aux épinards, avocat et cottage cheese
- Pancakes protéinés à la banane

Déjeuner
(avec des conseils pour adapter à vos besoins caloriques*)
Choisissez 1 par jour

- Salade saumon-couscous
- Salade de thon aux haricots verts et noirs
- Salade asiatique au poulet
- Pâtes au bœuf et aux haricots verts à la sauce de soja
- Wraps mexicains poulet grillé et avocat

Dîner
(avec des conseils pour adapter à vos besoins caloriques*)
Choisissez 1 par jour

- Saumon teriyaki aux haricots verts et au maïs
- Œufs frits, tomates et thon
- Saumon au miel et au citron vert avec du riz à l'ananas
- Sauté de bœuf et de brocoli
- Curry de poulet au riz safrané

* Consultez la page 12 pour savoir comment adapter les recettes à vos besoins.

Collation (300kcal)
Choisissez 1 par jour

- Mousse au beurre de cacahuètes
- Overnight oats au yaourt et à la vanille
- Toast au fromage et œuf dur
- NXT Level Muscle builder et fruits
- NXT Level Shake protéiné au chocolat et fruits

Collation de fin de soirée (250kcal)
Choisissez 1 par jour

- Yaourt
- Chocolat chaud
- Smoothie chaud
- Mug cake

RECETTES

PETIT DÉJEUNER

DÉMARREZ LA JOURNÉE DU BON PIED

AVOINE CHOCO-COCO

3m 2m 5m

Ingrédients :
- ☐ 65g de flocons d'avoine
- ☐ 10g de poudre de noix de coco
- ☐ 150 g de lait d'amande non sucré
- ☐ 5g de sucre de coco (ou autre édulcorant)
- ☐ 30g de Whey Isolate 90, vanille
- ☐ 15g de chocolat noir, coupé en petits morceaux
- ☐ Une poignée de framboises

Instructions :
Placez l'avoine et le lait dans un bol. Faites cuire au micro-ondes pendant 1min30 et laissez reposer pendant 1 minute supplémentaire. Ajouter la poudre de noix de coco séchée et le sucre. Mélangez bien et ajoutez du lait supplémentaire si nécessaire.

Saupoudrez de chocolat haché et garnissez de framboises pour servir.

Voici comment adapter cette recette à vos besoins :
Comment lire le tableau ? Les ingrédients du profil 1 sont détaillés dans la recette. Pour les profils 2 et 3, remplacez les quantités par celles indiquées dans le tableau. Si un nouvel ingrédient apparaît, il doit être ajouté à votre repas.

		Profil 1	Profil 2	Profil 3
Flocons d'avoine		**Comme décrit dans la recette**	100g	120g
Lait d'amande			230g	280g
Framboises			40g	60g
Si vous utilisez Whey Isolate 90	Kcal	550kcal	700kcal	849kcal
	Protéines	38g	42g	46g
	Graisses	19g	22g	28g
	Glucides	52g	75g	95g
	Fibres	8g	12g	15g
Si vous utilisez Whey Protein 80	Kcal	552kcal	702kcal	852kcal
	Protéines	34g	39g	43g
	Graisses	21g	24g	29g
	Glucides	53g	76g	96g
	Fibres	8g	12g	15g

RECETTES

DÉJEUNER

À TABLE !

SALADE SAUMON-COUSCOUS

10m 12m 22m

Ingrédients :

Pour le saumon
- ☐ 80g de saumon
- ☐ 1 cuillère à café de jus de citron
- ☐ Sel, poivre

Pour la salade
- ☐ 80g de laitue iceberg, hachée
- ☐ 120g de couscous, cuit
- ☐ ¼ oignon rouge haché
- ☐ 60 g de tomates cerises, hachées
- ☐ 10g de feta

Pour la vinaigrette
- ☐ ½ cuillère à café d'huile d'olive
- ☐ 1 cuillère à café de moutarde
- ☐ ½ cuillère à café de jus de citron
- ☐ ½ cuillère à café de miel

Pour la salade de fruits
- ☐ 1 grosse pomme
- ☐ 40g de raisins
- ☐ 1 kiwi

Instructions :

Préchauffez le four à 200°C. Salez et poivrez le saumon, placez-le, la peau vers le bas, sur une plaque de cuisson et versez le jus de citron sur le dessus. Faites rôtir pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

En attendant, préparez la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients et faites cuire le couscous selon les instructions figurant sur l'emballage.

Préparez la salade en plaçant la laitue iceberg dans l'assiette, puis garnissez de couscous cuit, d'oignon rouge, de tomates et de feta émiettée.

Une fois le saumon cuit, retirez-le du four et placez-le sur la salade. Agrémentez avec la vinaigrette et servez. Terminez votre repas avec les fruits.

Voici comment adapter cette recette à vos besoins :

	Profil 1	Profil 2	Profil 3
Saumon	Comme décrit dans la recette	100g	130g
Couscous		140g	160g
Tomates cerises		80g	100g
Feta		20g	30g
Huile d'olive		½ c. à c	1 c. à c
Moutarde		1 c. à c	1,5 c. à c
Jus de citron		½ c. à c	1 c. à c
Miel		½ c. à c	1 c. à c
Raisins		70g	70g
Kcal	550kcal	700kcal	849kcal
Protéines	38g	42g	46g
Graisses	19g	22g	28g
Glucides	52g	75g	95g
Fibres	8g	12g	15g