

Le plein de protéines : 5 repas pour optimiser votre croissance musculaire

Poulet sauté aux amandes et brocolis

- Ingrédients : 150g de blanc de poulet, 100g de brocolis, 10g d'amandes effilées, 1 c.à.s de sauce soja, 1 c.à.c d'huile d'olive.
- Préparation : Coupez le poulet en dés et faites-le revenir à la poêle avec l'huile. Ajoutez les brocolis préalablement cuits à la vapeur et la sauce soja. Saupoudrez d'amandes avant de servir.

Bowl de quinoa au saumon et avocat

- Ingrédients : 60g de quinoa, 1 pavé de saumon, 1/2 avocat, jus de citron, persil frais.
- Préparation : Faites cuire le quinoa selon les instructions. Poêlez le saumon 3 minutes par face. Assemblez dans un bol avec l'avocat en dés, le citron et le persil.

Omelette protéinée aux épinards et feta

- Ingrédients : 3 œufs entiers, 1 blanc d'œuf, 50g d'épinards frais, 30g de feta, sel, poivre.
- Préparation : Battez les œufs. Faites tomber les épinards à la poêle. Versez les œufs battus, ajoutez la feta émietlée et cuisez jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

Steak de bœuf aux patates douces

- Ingrédients : 150g de steak haché 5% MG, 200g de patate douce, 1 c.à.c d'huile de coco, épices au choix.
- Préparation : Coupez la patate douce en dés et faites-la rôtir au four à 200°C pendant 25 minutes. Grillez le steak à la poêle selon votre préférence de cuisson.

Smoothie protéiné post-entraînement

- Ingrédients : 30g de whey protéine, 200ml de lait d'amande, 1 banane, 1 c.à.s de beurre de cacahuète.
- Préparation : Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Consommez immédiatement après votre séance.

Conseils pour maximiser vos résultats

- Variez vos sources de protéines entre les viandes maigres, les poissons et les légumineuses.
- Ne négligez pas les glucides complexes pour maintenir votre niveau d'énergie.
- Préparez vos repas à l'avance (meal prep) pour éviter les choix alimentaires impulsifs.
- Hydratez-vous régulièrement, surtout si vous augmentez votre apport en protéines.