

OBJECTIF MUSCLE

Sèche

SÉCHER

EN 9 SEMAINES

BODY&FIT



SOMMAIRE

4	Lancez-vous !
6	Produits
8	Bon à savoir- Anatomie
10	Groupes musculaires
12	Bon à savoir - Alimentation
14	Bon à savoir - Astuces
16	Entraînement - Conseils

ENTRAÎNEMENT

19	Semaine 1
25	Semaine 2
29	Semaine 3
35	Semaine 4
39	Semaine 5
45	Semaine 6
49	Semaine 7
55	Semaine 8
58	Semaine 9
64	Tenez bon !
66	Exercices alternatifs



MENUS MUSCLE

70 Jour 1

72 Jour 2

74 Jour 3

76 Jour 4

78 Jour 5

80 Jour 6

82 Jour 7

MEAL PREP

86 Semaine 1

90 Semaine 2

93 Semaine 3

96 Semaine 4

100 Suivi





**LANCEZ-
VOUS !**

Sécher



Sécher consiste à se débarrasser du gras superflu qui recouvre la masse musculaire pour faire apparaître un physique sec, les muscles et les veines bien dessinés. Pour cela, les dépenses énergétiques doivent être élevées et l'apport calorique faible. Si l'apport calorique est inférieur à vos besoins, votre organisme va faire appel à vos réserves. Pour brûler un kilo de graisse, il faut créer un déficit calorique de 7 777 kcal. Si l'on adopte un déficit calorique adéquat de 500 kcal par jour, cela prendra 15 à 16 jours.

Commencez par établir la part calorique que vous souhaitez réduire pour vous assurer un objectif réalisable. Se fixer un objectif raisonnable vous protégera d'une fonte musculaire brutale, d'une fatigue importante et de l'effet yoyo causé par les régimes inadaptés. N'allez pas au-delà de 500 kcal en moins, ce qui entraînerait la fonte de vos muscles et une réaction de stockage par l'organisme à l'issue de la sèche.

Faut-il faire du sport pour sécher ?

Étant donné que faire du sport fait brûler des calories, un sportif atteindra plus rapidement ce déficit de calories qu'un non-sportif. Notez que le sport n'est pas impératif si votre apport calorique quotidien est inférieur à vos besoins habituels. Cependant, pour minimiser la perte musculaire et continuer à stimuler vos muscles, il est vivement conseillé de pratiquer un sport de force comme la musculation.

La clé du succès

Moins 300 à 500 kcal par jour + compléments alimentaires + ténacité + patience = résultats !

Faire du sport en parallèle de votre régime permet d'augmenter la quantité de calories brûlées tout en minimisant la perte de masse musculaire. Le recours aux compléments alimentaires (vitamines et minéraux) va soutenir l'organisme dans une période exigeante.

PRODUITS CONSEILLÉS

pour une sèche réussie



1

WHEY PERFECTION

Stimule le développement de la masse musculaire. Excellente source de protéines à prendre le matin, avant et après l'entraînement. Whey Perfection associe les meilleures protéines : concentré de protéines de whey ultra-filtrées, isolat et hydrolysate de whey, dipeptides et tripeptides.



2

BCAA

Les BCAA sont les acides aminés préférés des sportifs. Ils sont parfaits avant, pendant et après l'entraînement. Indispensables en période de sèche.



3

MARINOL OMEGA-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels dont l'organisme a besoin, en particulier dans les périodes d'efforts intenses. Marinol Omega-3 contient de l'EAP et du DHA, deux acides bons pour le cerveau, le cœur et une pression sanguine normale. Notre alimentation est généralement pauvre en oméga-3, rendant nécessaire la supplémentation.



4 MULTI MEN

Complément multivitaminé pour hommes. Outre tous les vitamines et minéraux, il contient également le complexe spécial Alpha Male. Un comprimé par jour apporte les micronutriments nécessaires à votre entraînement.



5 CLEAN PROTEIN BAR

La Clean Protein Bar est sans doute la meilleure barre protéinée sur le marché.

Elle contient des protéines de grande qualité, peu de glucides et seulement 179 kcal. Parfaite en collation protéinée.



6 SMART PROTEIN PANCAKES

De très loin les meilleurs pancakes que vous ayez jamais goûtés. Chaque pancake contient une quantité élevée de protéines ainsi que des glucides de bonne qualité (flocons d'avoine, sarrasin). Les pancakes sont très faciles à préparer et très pratiques pour le déjeuner ou le dîner, et même en collation où que vous soyez.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Anatomie

POUR BIEN COMMENCER, IL EST ESSENTIEL DE COMPRENDRE CE QUE VOUS ALLEZ EXIGER DE VOTRE CORPS. VOICI QUELQUES NOTIONS À CONNAÎTRE POUR MENER À BIEN VOTRE OBJECTIF MUSCLE - SÈCHE ET METTRE TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ.

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE

DOULEUR MUSCULAIRE [COURBATURE OU MYALGIE]

Tout sportif sait de quoi il s'agit. Footballer ou cycliste, bodybuilder ou marathonien, nul n'y échappe. La douleur musculaire est la conséquence d'une surcharge sur les muscles.

Lorsque les muscles sont mis à l'épreuve, une microdéchirure [microtraumatisme] survient.

RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

L'alimentation et le repos jouent un rôle important dans la guérison de ces microdéchirures. En moyenne, nous avons besoin de 48 à 72 heures pour une récupération complète. Ce laps de temps dépend de l'exercice effectué, de vos capacités de récupération propres

et de votre niveau d'entraînement.

CROISSANCE MUSCULAIRE

Les microdéchirures associées à la récupération musculaire conduisent à un gain de force ; c'est le principe de surcompensation, les muscles s'hypertrophient.

PROCESSUS DE LA CROISSANCE MUSCULAIRE :

Microtraumatisme [courbature] -> alimentation et repos -> surcompensation [récupération musculaire] -> hypertrophie [croissance musculaire].

SURENTRAÎNEMENT

Lorsque le corps n'a pas bien récupéré, un surentraînement peut survenir dans les cas les plus graves. Au lieu d'une surcompensation, le contraire se produit. La puissance et la résistance des muscles diminue : c'est l'atrophie. C'est la conséquence d'une insuffisance de repos ou d'une alimentation non-adaptée.

PROCESSUS DU SURENTRAÎNEMENT :

Microtraumatisme [courbature] -> sommeil et/ou alimentation insuffisants -> surentraînement -> atrophie musculaire.

Vous constatez ainsi que la progression en salle dépend de divers facteurs. Si l'un des facteurs n'est pas pris en compte, votre progression risque de stagner.

AUTRES DÉFINITIONS

Quelques notions liées à la physiologie musculaire :

ORIGINE

Le point d'origine d'un muscle.

TERMINAISON

Le point d'insertion d'un muscle.

AGONISTE

Le muscle acteur principal du mouvement.

SYNERGISTE

Le muscle qui soutient l'agoniste dans l'exécution d'un mouvement.

ANTAGONISTE

Le muscle qui s'oppose à l'agoniste.

Il assure le mouvement opposé.

1RM correspond à 1 poids maximum par répétition. Autrement dit, le poids maximal que vous pouvez déplacer sur 1 répétition. Cette mesure de référence doit être techniquement bien définie. Si vous débutez, vous pouvez l'évaluer au moyen d'un test. Pour cela, choisissez un poids sur un exercice donné et soulevez autant que possible sur une répétition. Adaptez le poids à votre capacité. À l'appui de ce résultat et du tableau ci-dessous, vous pouvez établir une estimation de votre poids maximum pour 1 répétition. Pour vous permettre de maîtriser techniquement les mouvements, Objectif Muscle-Sèche utilise un pourcentage légèrement inférieur au 1RM indiqué dans le tableau.



GROUPE MUSCULAIRE

DELTOÏDE

Le gros muscle triangulaire sur l'épaule

EXERCICES



ABDOMINAUX

Les muscles du ventre

EXERCICES



BICEPS

Le muscle à deux chefs à l'avant du bras

EXERCICES



PECTORAUX

Les muscles de la poitrine, constitués des pectoraux majeurs et des pectoraux mineurs

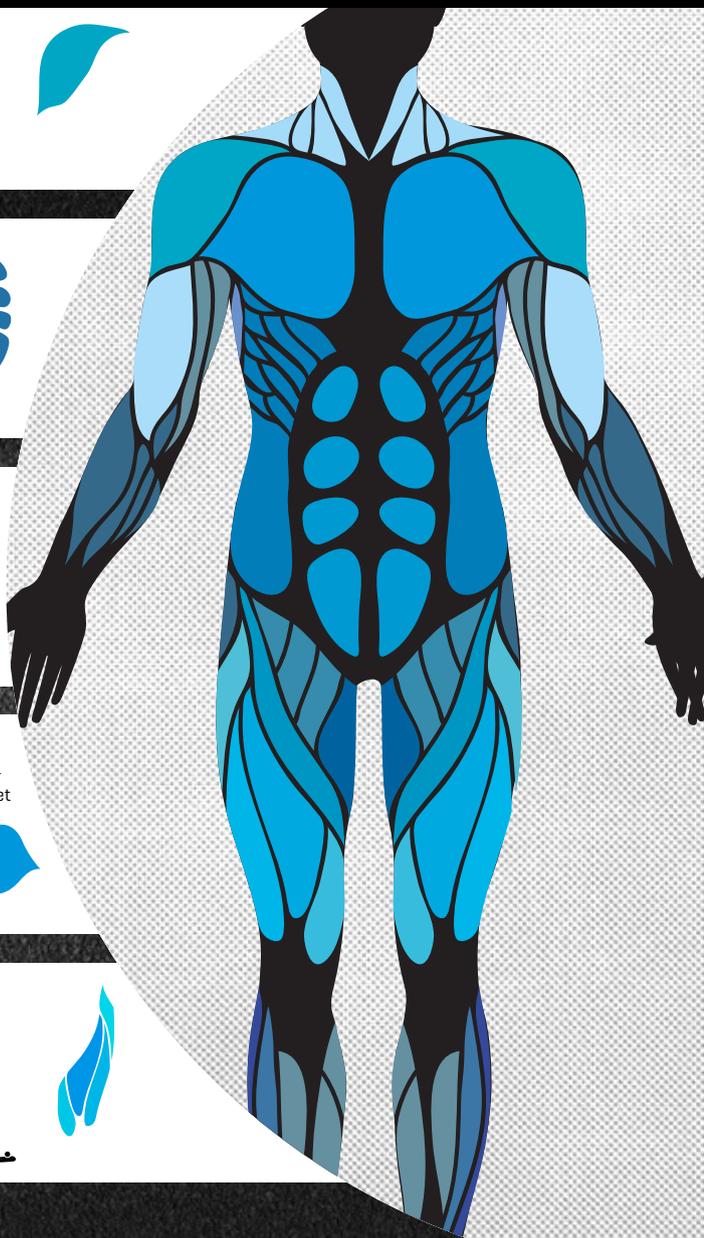
EXERCICES



QUADRICEPS

Le muscle quadrangulaire de la cuisse à l'avant de la jambe

EXERCICES



LAIRES PRIMAIRES



TRAPÈZE

Le muscle en losange en haut du dos

EXERCICES



TRICEPS

Le muscle tenseur à trois chefs à l'arrière du bras

EXERCICES



GRAND DORSAL

Le muscle large du dos

EXERCICES



GLUTÉAUX

Les fessiers, composés du grand, du moyen et du petit glutéal

EXERCICES



ISCHIO-JAMBIER

Le muscle arrière de la cuisse

EXERCICES



MOLLET

Le groupe musculaire à l'arrière de la jambe

EXERCICES



BON À SAVOIR

Nutrition

NUTRIMENTS

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la croissance et le maintien des muscles. Voici un rapide aperçu des différents nutriments et de leur rôle dans l'organisme.

ÉNERGIE (KILOCALORIES)

L'énergie [kcal] est définie comme la capacité à fournir un effort. En moyenne, un homme a besoin de 2 500 kcal par jour, une femme de 2 000 kcal.

GLUCIDES

Les glucides apportent l'énergie directe dont l'organisme a besoin pour fonctionner. 1 gramme de glucides fournit 4 kcal.

LIPIDES

Les lipides fournissent également de l'énergie. Les lipides fournissent 9 kcal par gramme, ce qui fait d'eux les plus grands contributeurs. Les lipides constituent également la nécessaire couche d'isolation des cellules.

FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires jouent un rôle important pour le métabolisme et le transit. Les fibres fournissent 2 kcal par gramme.

PROTÉINES

Les protéines sont indispensables pour la fabrication de la structure cellulaire, la fabrication d'hormones et l'entretien du système musculaire. Elles sont également indispensables pour la récupération musculaire. 1 gramme de protéines fournit 4 kcal.

EAU

De tous les nutriments, l'eau est le plus important. Il n'est pas de vie possible sans eau. L'eau sert de lubrifiant pour la contraction musculaire et transporte toutes les substances nutritives.

VITAMINES

En petites quantités, les vitamines sont nécessaires au fonctionnement normal de tous les organismes vivants.



MACRONUTRIMENTS

Les macronutriments sont les composants indispensables du squelette, des cellules et des tissus.

Pour atteindre votre objectif sportif et nutritionnel, il vous faut déterminer la proportion dans laquelle vous devez les consommer.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Cela signifie manger à l'équilibre : ni grossir ni maigrir. Toute l'énergie que vous ingérez est donc utilisée. Pour un homme de 18 ans d'une taille de 1,80 m. et d'un poids de 75 kg, cela correspond à environ 2 500 kcal par jour.

· Si votre objectif est la prise de masse musculaire, vous devez augmenter l'apport calorique.

· Si votre objectif est le maintien de votre masse musculaire, vous devez manger à l'équilibre.

· Si votre objectif est de diminuer le pourcentage de masse grasse, vous devez réduire l'apport calorique.

Si vous augmentez l'apport calorique, vous prenez du poids et votre masse augmente. Votre corps n'utilise pas toute l'énergie que vous lui apportez et stocke le surplus. Dans l'univers du fitness, c'est le bulking. Réduire l'apport calorique conduit l'organisme à puiser dans ses réserves pour fonctionner correctement. Vous perdez de la masse. C'est ce que l'on nomme la sèche.

Pour sécher de façon saine, le déficit calorique adéquat s'établit à environ 500 kcal.

BON À SAVOIR

Astuces

MEAL PREP

Vous n'avez pas envie ou pas le temps de cuisiner tous les jours ? Faites le plein de boîtes hermétiques et mettez-vous au Meal Prep. Il s'agit de préparer ses repas à l'avance. Prenez une heure ou deux le week-end pour préparer vos repas de la semaine. Une fois les divers éléments de vos repas organisés dans le frigidaire, il ne vous restera plus qu'à sortir les bonnes boîtes au moment voulu, réchauffer, mêler et déguster !

SOMMEIL

Veillez à la qualité de votre sommeil nocturne. Dormir 7 à 9 heures par nuit est nécessaire pour être en bonne santé : c'est pendant que vous dormez que votre corps récupère.

ALCOOL

Supprimez totalement l'alcool. L'alcool affecte votre foie, un organe essentiel pour le métabolisme et la croissance de la masse musculaire.

REPAS BONUS, OUI OU NON ?

Pour obtenir des résultats, vous devez vous soumettre à un régime alimentaire strict. Cependant, un repas bonus une fois par semaine permet de conserver sa motivation et peut donner un coup de fouet à votre métabolisme. Évitez tout de même les excès.



PRÉVENTION DES BLESSURES

La façon dont vous effectuez les exercices de musculation est plus importante que le poids que vous déplacez. Une fois que vous maîtrisez parfaitement un mouvement, vous pouvez envisager d'augmenter le poids. N'oubliez pas qu'augmenter trop vite le poids, c'est augmenter proportionnellement le ris-

que de blessure. À cet égard, l'échauffement est indispensable en début de séance.

ÉVITEZ DE REGARDER LES AUTRES

Le piège des salles de muscu ? L'imitation. La comparaison fait partie du fitness, et quand vous voyez un autre faire plus de répétitions ou soulever plus lourd, vous pouvez être tenté de l'imiter. Faites ce qui vous convient et concentrez-vous sur ce dont vous avez besoin. Ne laissez pas les autres vous influencer.

ENTRAÎNEZ-VOUS À DEUX

À deux, on se motive, on se stimule, on s'épaulé. Vous allez à la salle pour obtenir des résultats, bien sûr, mais ce sera plus efficace si vous passez un bon moment. Veillez cependant à ne pas tomber dans la compétition. Encouragez-vous mutuellement tout en faisant ce qui vous convient.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'INFLUENCE DU
SOMMEIL, DE L'ALCOOL OU LA PRÉVENTION
DES BLESSURES, LISEZ
WWW.BLOG/BODYANDFIT.FR



ENTRAÎNEMENT

Astuces

TOUT OBJECTIF SPORTIF DÉPEND D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ASSOCIÉ À UN BON PROGRAMME NUTRITIONNEL. VOTRE ALIMENTATION INFLUENCE AUTANT VOTRE SILHOUETTE QUE VOS PERFORMANCES SPORTIVES. L'INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT DÉTERMINE ÉGALEMENT LA QUANTITÉ ET LE TYPE DE NUTRIMENTS NÉCESSAIRES POUR QUE VOTRE ORGANISME RÉCUPÈRE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS. PENDANT LA SÈCHE, L'ÉQUILIBRE EST LE TROISIÈME MOT-CLÉ APRÈS ALIMENTATION ET ENTRAÎNEMENT.

Les séries de 8 à 12 répétitions contribuent à la croissance de la masse musculaire. Pendant la phase de sèche, certains augmentent cette fréquence. Ceci est une erreur. Faire des séries de 15 à 20 répétitions stimule l'endurance du muscle mais n'a pas d'effet sur la masse grasse, et donc autant intérêt si votre objectif est de sécher. Effectuer 8 à 12 répétitions stimule efficacement le muscle, que vous soyez en phase de prise de masse ou de sèche.

Le secret d'une sèche réussie est de mobiliser autant que possible la même puissance que pendant la prise de masse pour une stimulation optimale du muscle. C'est évidemment un défi pour votre organisme puisque vous le soumettez à une carence calorique.

Mais c'est la méthode d'entraînement la plus efficace. Cependant, ne poussez pas l'effort trop loin : votre organisme récupère moins bien en sèche car il reçoit moins de nutriments. Il est donc vivement recommandé de tirer la plus grande partie des calories quotidiennes des protéines.

La musculation est conseillée pour minimiser la dégradation musculaire et stimuler continuellement les muscles. Les exercices de force intensifs vous font brûler plus de calories que les exercices de cardio. La cardio intervient en complément de la musculation pour créer plus rapidement le déficit calorique, mais elle n'est pas nécessaire si vous adaptez votre régime alimentaire et réduisez l'apport calorique.



LA
DOULEUR
D'AUJOURD'HUI
EST LA
PUISSANCE
DE DEMAIN

A muscular man is shown in a gym setting, performing a bicep curl with a dumbbell. The image is overlaid with a teal color filter. The text 'SEMAINE' is written in a white, distressed, stencil-like font across the upper part of the image, and a large white number '1' is centered below it.

SEMAINE

1

ENTRAÎNEMENT

LUNDI PECTORAUX ET TRICEPS

Échauffement : 7 minutes de cross-trainer pour atteindre un rythme cardiaque de 90 battements à la minute environ.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE CHEST PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE INCLINE CHEST PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE PUSHDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



MARDI REPOS

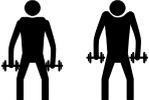
MERCREDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE MID ROWS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BACK EXTENSION		3 séries de 20 répétitions	Au poids du-corps	1 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE BICEP CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ENTRAÎNEMENT

JEUDI REPOS

VENDREDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE SHOULDER PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LATERAL RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE FRONT RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



ASTUCE

Besoin d'un coup de pouce avant l'entraînement ?
Essayez notre excellent Pre-Workout.
Les meilleurs ingrédients lourdement dosés !



SAMEDI REPOS

DIMANCHE JAMBES ET ADOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
LEG PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
HACK SQUAT		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

**FAITES DE
VOS RÊVES**

**UNE
RÉALITÉ**

A man with a beard is smiling as he works on a car engine. The image is overlaid with a teal tint. A large white number '2' is centered over the image. The text 'SEMAINE' is written in a white, distressed font above the number.

SEMAINE

2

ENTRAÎNEMENT

LUNDI REPOS

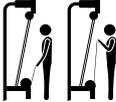
MARDI PECTORAUX ET TRICEPS

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE CHEST PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE INCLINE CHEST PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE PUSHDOWN 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



MERCREDI REPOS

JEUDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE MID ROWS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BACK EXTENSION		3 séries de 20 répétitions	Au poids du-corps	1 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE BICEP CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ASTUCE

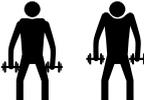
Vous manquez de motivation pour vous entraîner ? Pensez à tout ce que votre objectif signifie pour vous et tenez bon !

ENTRAÎNEMENT



VENDREDI REPOS

SAMEDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
MACHINE SHOULDER PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LATERAL RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE FRONT RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

DIMANCHE REPOS

A black and white photograph of a muscular man lifting a dumbbell. The image is overlaid with a semi-transparent teal color. The man's torso and arm are visible, showing his muscles. He is holding a dumbbell with both hands. The text 'SEMAINE' is written in a white, distressed, sans-serif font across the upper part of the image. Below it, a large white number '3' is centered.

SEMAINE

3

ENTRAÎNEMENT



LUNDI JAMBES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
LEG PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
HACK SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

MARDI REPOS

MERCREDI PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE CHEST PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE PUSHDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ASTUCE

Les BCAA se prennent idéalement en shake pendant l'entraînement. Ils sont immédiatement absorbés et utilisés par l'organisme.

ENTRAÎNEMENT



JEUDI REPOS

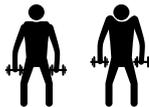
VENDREDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BACK EXTENSION		3 séries de 20 répétitions	au poids du-corps	1 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE BICEP CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



SAMEDI REPOS

DIMANCHE ÉPAULES ET TRAPÈZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LATERAL RAISE 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
CABLE FRONT RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



ASTUCE

Essayez aussi notre Low Calorie Bar, un substitut de repas complet pauvre en calories, avec tous les nutriments, protéines, fibres et minéraux dont vous avez besoin.

**POSEZ VOS
OBJECTIFS
ET NE LÂCHEZ
RIEN AVANT
D'Y ÊTRE !**

A muscular man is shown from the chest down, holding two dumbbells. The image has a teal color cast. The text 'SEMAINE' is written in a white, distressed, stencil-like font across the upper chest, and a large white number '4' is centered below it.

SEMAINE

4

ENTRAÎNEMENT

LUNDI REPOS

MARDI JAMBES ET ABDOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
HAMSTRING CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



MERCREDI REPOS

JEUDI PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
INCLINE BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE PUSHDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ENTRAÎNEMENT



VENDREDI REPOS

SAMEDI DORSAUX ET BICEPS

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL BENT-OVER-ROW 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LAT PULLDOWN 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE BACK EXTENSION 	3 séries de 20 répétitions	Au poids du-corps	1 minute entre les séries
CABLE CURL 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL BICEP CURL [Les 2 bras en même temps] 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

DIMANCHE REPOS

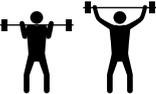
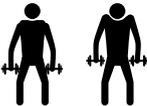
SEMAINE

5



ENTRAÎNEMENT

LUNDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DUMBBELL LATERAL RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
CABLE FRONT RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

MARDI REPOS



ASTUCE

Vous souffrez de douleurs musculaires ?
Prenez de l'Amino Perfection
après votre séance d'entraînement.



MERCREDI JAMBES ET ABDOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80% de 1RM	1,5 minute entre les séries
LUNGES		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

JEUDI REPOS

ENTRAÎNEMENT

VENDREDI PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
INCLINE BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
TRICEP HORSE KICKBACK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



ASTUCE

Besoin d'une dose d'énergie en plus ? Découvrez Ripped!, un produit de référence aux ingrédients rigoureusement sélectionnés.



SAMEDI REPOS

DIMANCHE DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL BICEP CURL [Les deux bras en même temps]		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

**À COURT
D'EXCUSES ?
PASSEZ AUX
RÉSULTATS**

A muscular man is shown from the chest up, lifting a dumbbell with his right hand. The image is overlaid with a teal color and a white, distressed font. The text 'SEMAINE' is at the top, and a large number '6' is in the center. The background is a gym setting with other people and equipment visible in the distance.

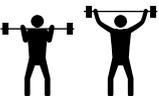
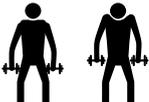
SEMAINE

6

ENTRAÎNEMENT

LUNDI REPOS

MARDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DUMBBELL LATERAL RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL FRONT RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ASTUCE

Les vitamines sont indispensables pendant la phase de sèche et en cas d'entraînement intensif. Variez avec des fruits et des légumes et prenez en supplément un bon complément multivitaminé.



MERCREDI REPOS

JEUDI JAMBES ET ABDOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
LUNGE		3 séries de 10 répétitions par jambe	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ENTRAÎNEMENT



VENDREDI REPOS

SAMEDI PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
INCLINE BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
TRICEP HORSE KICKBACK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

DIMANCHE REPOS



SEMAINE

7

ENTRAÎNEMENT

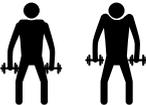
LUNDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL BICEP CURL [Les deux bras en même temps]		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

MARDI REPOS



MERCREDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DUMBBELL LATERAL RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL FRONT RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

ASTUCE

Il y a toujours un exercice que l'on aime moins que les autres. À tel point que l'on a souvent tendance à le reporter à la fin de la séance. Inversez le schéma et insérez cet exercice problématique au début de votre séance d'entraînement. Vous avez alors plus d'énergie pour vous y attaquer. Une fois l'exercice réalisé, vous n'aurez plus à y penser et pourrez vous concentrer sur le reste l'esprit libre.

ENTRAÎNEMENT

JEUDI REPOS

VENDREDI JAMBES ET ABDOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
LUNGE		3 séries de 10 répétitions par jambe	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



SAMEDI REPOS

DIMANCHE PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
INCLINE BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
TRICEP HORSE KICKBACK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



ASTUCE

Vous avez une petite faim mais vous tenez à votre régime ? Jetez-vous sans crainte sur nos Smart Chips.

**VOUS ÊTES
FATIGUÉ ?
TENEZ BON**



SEMAINE

8

ENTRAÎNEMENT

LUNDI REPOS

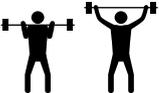
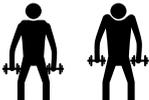
MARDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL BICEP CURL [Les deux bras en même temps]		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries



MERCREDI REPOS

JEUDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL SHOULDER PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DUMBBELL LATERAL RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL FRONT RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

VENDREDI REPOS



ASTUCE

Faire du sport, c'est bon pour la santé. Mais les mouvements intenses peuvent aussi affaiblir le système immunitaire, fortement sollicité. Pensez à vous supplémenter en vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

ENTRAÎNEMENT



SAMEDI JAMBES ET ABDOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
LUNGE		3 séries de 10 répétitions par jambe	65-75% de 1RM	1 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

DIMANCHE REPOS

ASTUCE

Le tempo est un élément essentiel de votre séance. Le tempo le plus classique est 1-2 : vous réalisez le mouvement sur 1 seconde et revenez à votre position initiale sur 2 secondes. Pour contrer la lassitude et augmenter la difficulté, vous pouvez varier le tempo. Avec un rythme 2-4, vous ralentissez le mouvement et vous faites travailler l'endurance des muscles sollicités.



SEMAINE

9

ENTRAÎNEMENT

LUNDI PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
INCLINE BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
BENCH PRESS		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
PEC DECK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE TRICEP PRESSDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
TRICEP HORSE KICKBACK		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

MARDI REPOS



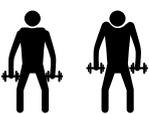
MERCREDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL BENT-OVER-ROW		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
MACHINE LAT PULLDOWN		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DEADLIFT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
CABLE CURL		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL BICEP CURL [Les deux bras en même temps]		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

JEUDI REPOS

ENTRAÎNEMENT

VENDREDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
BARBELL SHOULDER PRESS 	3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
DUMBBELL LATERAL RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
DUMBBELL FRONT RAISE 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
SHRUGS 	3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

SAMEDI REPOS



ASTUCE

Vous êtes prêt à tester de nouveaux goûts de shake ? Découvrez la Whey Perfection Variety Box. 12 échantillons de goûts délicieux pour vous permettre de choisir votre préféré avant d'acheter en grande quantité.



DIMANCHE JAMBES ET ABDOMINAUX

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
SQUAT		3 séries de 8 répétitions	70-80 % de 1RM	1,5 minute entre les séries
LUNGE		3 séries de 10 répétitions par jambe	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
LEG EXTENSION		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE CALF RAISE		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries
MACHINE ABDOMINAL CRUNCH		3 séries de 12 répétitions	65-75 % de 1RM	1 minute entre les séries

NE CRAQUEZ PAS

Il y a d'autres

UNE FOIS QUE VOUS ÊTES BIEN LANCÉ, VOUS POUVEZ INTRODUIRE DES VARIATIONS DANS VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. IL EXISTE DES ALTERNATIVES POUR CHAQUE EXERCICE. L'IMPORTANT EST DE VARIER LES BONS EXERCICES, QUI SE DÉCLINENT EN DEUX TYPES :

EXERCICES DE BASE (OU COMPOSÉS)

Ces exercices mobilisent au moins deux muscles ou groupes musculaires. Les exercices de base les plus connus sont les suivants : *Bench Press*, *Squat* et *Deadlift*. Ils sont parfaits pour brûler des calories car ils activent une partie du corps voire le corps entier.

EXERCICES ISOLANTS. Ce sont des exercices simples qui mobilisent un seul muscle ou groupe musculaire. Les exercices isolants viennent compléter les exercices de base. Très efficaces, ils sont souvent utilisés pour stimuler davantage un muscle ou groupe musculaire particulier moins développé. Exemples d'exercices isolants : *Biceps Curl* et *Leg Extension*.

Nous vous recommandons de réaliser trois séries d'un ou deux exercices de base par séance d'entraînement pendant les premières semaines. Au bout de quatre semaines, vous pouvez éventuellement augmenter la fréquence des exercices de base jusqu'à trois [au maximum] par séance. Le nombre de séries peut être poussé à quatre ou cinq par exercice. Quand vos muscles vous signalent qu'ils en ont assez fait [douleurs musculaires ou articulaires], limitez à un ou deux exercices de bases et/ou à trois séries par exercice.

Deux à trois exercices isolants sont suffisants pour compléter les exercices de base. Les petits groupes musculaires tels que biceps, triceps, mollets et abdominaux demandent relativement peu d'exercices ciblés lorsque l'on pratique les exercices de base.

Veillez à ne pas surcharger les muscles *agonistes*, les muscles ou groupes musculaires qui sont les plus mobilisés pendant les exercices de base. L'ajustement du dossier de la machine [allongé / incliné] et la position

es solutions !

des jambes [en fléchissant plus ou moins les genoux] peut faire en sorte qu'un autre muscle ou groupe musculaire devienne l'agoniste.

Quand vous variez les exercices, il est important de remplacer un exercice de base par un exercice de base et un exercice isolant par un autre exercice isolant. Cela évite un changement drastique dans l'intensité de l'entraînement. Si vous remplacez un exercice de base par un exercice isolant, vous brûlez moins de calories. De manière générale, la stimulation musculaire diminue car vous mobilisez un muscle ou groupe musculaire au lieu d'en mobiliser plusieurs.

De même, l'intensité de l'entraînement diminue lorsque vous remplacez un ou plusieurs exercices isolants par des exercices de base. Le risque de surcharge augmente également, car le muscle ou le groupe musculaire est mobilisé deux fois plus. Le stress causé aux articulations peut entraîner des blessures.

Lorsque vous effectuez votre programme d'exercices toujours dans le même ordre, il y a fort à parier que vous êtes fatigué sur les derniers, qui ne bénéficient donc pas de toute votre énergie. Variez l'ordre de temps en temps pour être suffisamment en forme pour chaque exercice. Il est conseillé d'effectuer les exercices de base au début de votre séance : ils demandent plus d'énergie et sont la base de votre entraînement puisqu'ils sollicitent plusieurs muscles et groupes musculaires.

Prenez le temps d'écouter votre corps et respectez les signes qu'il vous envoie. Chaque corps est différent et certains exercices vous conviendront parfaitement, d'autres moins. Si vous avez des doutes, demandez de l'aide à un coach qui vous connaît ou envoyez-nous un e-mail à serviceclient@bodyandfit.fr.

EXERCICES AL

par groupe

EXERCICES ISOLANTS

ABDOMINAUX ET TRICEPS

PEC DECK

- > Cable Fly
- > [Incline] Dumbbell Fly
- > Push Up

MACHINE TRICEPS PRESSDOWN

- > Triceps Cable Pressdown
- > Triceps Horse Kickback

Possibilité de remplacer par un autre exercice isolant : Dips

BICEPS

MACHINE BICEPS CURL

- > Cable Curl
- > Dumbbell Biceps Curl
- > Barbell Biceps Curl

ÉPAULES ET TRAPÈZES

CABLE FRONT RAISE

- > Barbell Front Raise
- > Dumbbell Front Raise

MACHINE LATERAL RAISE

- > Dumbbell Side Raise

MACHINE SHRUGS

- > Barbell Shrugs
- > Dumbbell Shrugs

Possibilité de remplacer par un autre exercice isolant : Reverse fly

JAMBES ET ABDOMINAUX

LEG EXTENSION

- > Lunges

HAMSTRING CURL

- > Romanian / Stiff Legged Deadlift
- > Lunges

MACHINE CALF RAISE

- > [Seated] Calf Raise
- > [Standing] Calf Raise
- > Smith Machine Calf Raise

MACHINE ABDOMINAL CRUNCH

- > Crunches
- > Sit-ups
- > Planking

ALTERNATIFS

musculaire

EXERCICES D'ENSEMBLE

PECTORAUX

BENCH PRESS

> Machine Chest Press

INCLINE BENCH PRESS

> Incline Machine Chest Press

DOS

DEADLIFT

> Romanian / Stiff Legged Deadlift

> Sumo Deadlift

> Machine Back Extension

[ASSISTED] PULL-UP

> Machine Lat Pulldown

BEND OVER ROW

> Machine Mid Row

ÉPAULES

MACHINE SHOULDER PRESS

> Barbell Press

> Dumbbell Press

JAMBES

SQUAT

> Leg Press

> Hack Squat



MENUS SÈCHE

Votre alimentation joue un rôle capital dans la mise en valeur du travail effectué sur votre masse musculaire, 70 % de vos résultats sont le fruit de votre alimentation, contre 30 % pour l'entraînement ! Notre programme nutritionnel se compose de 7 menus quotidiens et de 4 semaines de repas à préparer à l'avance. Il est parfaitement adapté à vos besoins en période de sèche, équilibrant la répartition de l'apport calorique entre protéines, lipides et glucides.

**UNE BONNE
ALIMENTATION
POUR PROTÉGER
SA MASSE
MUSCULAIRE**





JOUR 1

PETIT-DÉJEUNER

2 High Protein Crackers*
3 cl à s cottage cheese +
2 œufs à la coque
1 morceau de fruit

COLLATION

Smart Bar*

DÉJEUNER

3 tranches de pain
d'épeautre + 15 g de
margarine
+ fromage 30 % de MG

COLLATION

Shake de Whey Perfection* avec 350 ml de
lait écrémé + 2 cl à café
d'Ultra Fine Oats*
1 morceau de fruit

DÎNER

Dinde riz et haricots verts

COLLATION / AU COUCHER

300 g de fromage blanc à
0 % + poignée de noix non
salées + Natural Flavouring*
de votre choix.

MENU

DINDE RIZ ET HARI- COTS VERTS

DÎNER

$\frac{1}{2}$ bloc de bouillon de légume |
150 g **filet de dinde** en cubes |
100 g **haricots verts** (surgelés)
| filet d'**huile d'olive** | 100 g **riz**

Faites cuire le riz dans un volume d'eau additionné du bloc de bouillon de légumes. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-y revenir les cubes de dinde. Ajoutez les haricots verts et faites cuire ensemble environ 6 minutes. Salez et poivrez. Dressez la dinde avec le riz et les haricots verts.



**Avez-vous déjà
essayé notre Smart
Cooking Spray ?
Délicieux pour cuire et
frir sans calories ni
graisses superflues.**

* En vente chez Body & Fit

VARIANTE

TOUJOURS BON AVEC
DES PATATES DOUCES OU
DU QUINOA !



JOUR 2

PETIT-DÉJEUNER

Crêpes au cottage cheese

COLLATION

250 g de fromage blanc
0% avec une poignée de
High Protein Muesli* +
Natural Flavouring*,
1 morceau de fruit

DÉJEUNER

Tosti banane +
beurre d'amandes

COLLATION

Clean protein bar*
1 morceau de fruit

DINER

Poivron farci

COLLATION / AU COUCHER

Shake de caséine micel-
laire* avec 350 ml d'eau
ou de lait + 2 cl à soupe de
son d'avoine

MENU

CRÊPES AU COTTAGE CHEESE PETIT-DÉJEUNER

80 g **farine d'épeautre** |
1 dose **Whey Perfection**
vanille* | 2 **oeufs** | 250 ml
lait écrémé | 1 filet d'**huile**
d'olive | 3 cl à soupe **cottage**
cheese | 3 **pêches de vigne**

Mélangez la farine avec la
Whey Perfection, puis ajoutez
les oeufs et le lait. Battez
bien. Faites chauffer un filet
d'huile d'olive dans une poêle.
Versez une louche de pâte
et faites cuire la crêpe à feu
doux.

Laissez refroidir puis tartinez
de cottage cheese. Découpez
les pêches en tranches et
disposez sur les crêpes.

VARIANTE

ESSAYEZ AVEC UN FILET DE
SIROP DE BALSAMIQUE, C'EST
TOUT AUSSI DÉLICIEUX !

TOSTI BANANE- BEURRE D'AMANDES

DÉJEUNER
4 tranches **pain complet**
| 1 **banane** | 3 cl à soupe
beurre d'amandes*

Tartinez deux tranches de
pain avec le beurre d'aman-
des. Recouvrez de tranches
de bananes. Couvrez d'une
tranche de pain et exercez
une légère pression sur
l'ensemble.
Faites griller le tosti au four
sous le grill ou dans un
appareil à tostis.

* En vente chez Body & Fit



VARIANTE

SAUPOUDREZ DU FROMAGE RÂPÉ SUR LE POIVRON ET ENFOURNEZ QUELQUES MINUTES SUPPLÉMENTAIRES.

POIVRON FARCI

DINER

1 poivron rouge | 150 g **riz***
| 1 éclat d'**ail** | 1 cl à soupe
d'**huile d'olive** | 150 g **steak**
haché 5 % | 30 g **petits pois** |
50 g **maïs**

Préchauffez le four à 200 °C. Découpez le haut du poivron et retirez les pépins. Conservez les chapeaux. Déposez les poivrons sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, l'ouverture vers le haut. Faites cuire une dizaine de minutes au four. Faites cuire le riz. Pelez l'ail et émincez-le finement. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail. Ajoutez la viande hachée et faites-la revenir. Ajoutez les petits pois et le maïs et continuez la cuisson. Remplissez le poivron avec la farce et le riz et enfournez à nouveau une dizaine de minutes.

JOUR 3

PETIT-DÉJEUNER

Porridge

COLLATION

Clean Protein Bar*
1 morceau de fruit

DÉJEUNER

Omelette au brocoli

COLLATION

2 High Protein Crackers*
+ 2 tranches de jambon
fumé + 1 cl à soupe de
cottage cheese

DÎNER

Endive au cabillaud

COLLATION / AU COUCHER

300 g de fromage blanc
0% + 2 cl à soupe de
Shake & Smoothie Mix* +
Natural Flavouring*.

PORRIDGE PETIT-DÉJEUNER

400 ml **lait écrémé** | 50 g
son d'avoine | 1 dose **Whey
Perfection*** | 1 **pomme**

Coupez la pomme en morceaux. Dans un bol mêlez le lait et le son d'avoine, mêlez et ajoutez la pomme. Faites cuire au micro-ondes 3 minutes. Ajoutez la Whey Perfection et mêlez bien.

VARIANTE

VARIEZ LES GOÛTS AVEC LE
NATURAL FLAVOURING*.



* En vente chez Body & Fit



OMELETTE AU BROCOLI

DÉJEUNER

Filet d'**huile d'olive** | 4 **blancs d'œufs** [ou **Blancs d'œufs liquides** Body & Fit]* | 50 g **brocolis** [surgelés] | 100 g **poulet rôti** | 3 tranches de **pain**

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les brocolis. Quand ils sont décongelés, ajoutez les œufs battus et le poulet. Faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit dorée et que le dessus se fige. Dressez sur le pain.

ENDIVE AU CABILLAUD

DÎNER

250 g **pommes de terre** | 150 g **endives** | 150 g **cabillaud** [frais] | 1 éclat d'**ail** | 1 cl à soupe d'**huile d'olive** | 1 cl à café de **thym** | 30 g **parmesan râpé**

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Faites-les cuire à l'eau 10 minutes.

Retirez le cône amer à la base de l'endive. Faites-la cuire 5 minutes dans l'eau bouillante puis égouttez et épongez l'excès d'eau. Salez et poivrez le poisson. Tranchez l'ail. Mêlez pommes de terre, endive, poisson dans un plat et ajoutez huile d'olive, ail, thym et poivre. Salez et poivrez. Ajoutez le fromage râpé et enfournez pour 30 minutes.

JOUR 4

PETIT-DÉJEUNER

Porridge protéiné

COLLATION

Poignée de fruits à coque
non salés*

1 Smart Bar*

DÉJEUNER

Sandwichs de charcuterie

COLLATION

1 High Protein Cracker* +
2 chiffonnades de poulet
+ 1 cl à soupe de cottage
cheese

1 morceau de fruit

DÎNER

Pâtes aux légumes grillés
et poulet

COLLATION / AU COUCHER

Shake de caséine micellai-
re* + 350 ml d'eau ou de
lait + 2 cl à soupe de son
d'avoine

MENU

PORRIDGE PROTÉINÉ

PETIT-DÉJEUNER

1 dose **Whey Perfection*** |
3 cl à soupe **Ultra Fine Oats**
[son d'avoine] | 350 ml **lait**
écrémé | 1 **pomme**.

Lavez la pomme et découpez-la en morceaux. Faites chauffer le lait dans une casserole, ajoutez-y la pomme et le son d'avoine. Mélangez et faites chauffer à la température désirée. Hors du feu, ajoutez la Whey Perfection et mélangez bien.

VARIANTE

AJOUTEZ UNE POIGNÉE DE
RAISINS SECS AU PORRIDGE.

SANDWICHS DE CHAR- CUTERIE

DÉJEUNER

4 tranches **pain à la farine**
d'épeautre | 20 g **margarine**
| 2 tranches **viande fumée**
[cheval ou bœuf] |
2 chiffonnades **dinde**

Tartinez le pain de margarine. Faites deux sandwichs, l'un à la viande fumée, l'autre à la dinde.



Une longue
journée devant vous?
Emportez un shake
protéiné prêt-à-boire
comme le Low Calory
Meal. Délicieux et
pratique !

* En vente chez Body & Fit

PÂTES AUX LÉGUMES GRILLÉS ET POULET

DÎNER

150 g **pâtes complètes*** |
½ **aubergine** | 1 **poivron** |
150 g de **blanc de poulet en cubes** | 1 petite boîte de **purée de tomates** | ½ litre de **bouillon de poule**

Faites cuire les pâtes. Lavez les légumes et tranchez-les en tranches d'1 cm d'épaisseur. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire le poulet. Après quelques minutes, ajoutez la purée de tomates et le bouillon et mélangez bien pour obtenir une sauce lisse. Arrosez les légumes d'huile d'olive et faites-les griller quelques minutes.

Ajoutez les légumes à la sauce. Dressez les pâtes avec la sauce et servez.



JOUR
5

PETIT-DÉJEUNER

Pain d'épeautre +
omelette

COLLATION

2 High Protein Crackers* +
2 chiffonnades de poulet +
½ avocat

DÉJEUNER

Sandwich italien

COLLATION

Clean Protein Bar
1 morceau de fruit

DÎNER

Nouilles frites au boeuf

COLLATION /AU COUCHER

300 g fromage blanc +
Natural Flavouring* + une
poignée de High Protein
Muesli*

MENU

PAIN D'ÉPEAUTRE ET OMELETTE

PETIT-DÉJEUNER

6 **blancs d'œufs** (ou **Blancs
d'œufs liquides** Body & Fit)*
| 2 cl à soupe **lait écrémé** |
Sel et **poivre** | Filet d'**huile
d'olive** | 3 tranches de **pain
d'épeautre**

Battez les œufs avec le
lait. Salez et poivrez. Faites
chauffer l'huile d'olive dans
une poêle et faites-y cuire
l'omelette. Quand elle est
cuite, dressez sur les tran-
ches de pain.

SANDWICH ITALIEN

DÉJEUNER

4 tranches de **pain d'épeau-
tre** | 2 tranches de **fromage
à 30% de MG** | 2 cl à soupe
de **pesto vert** | 1 **tomate**
tranchée

Tartinez de pesto les deux
tranches de pain et disposez
le fromage et la tomate.

VARIANTE

DÉLICIEUX EN TOSTI !

**N'oubliez pas de
boire suffisamment
d'eau pour rester bien
hydraté, indispensable
pour les entraînements
intenses.**

* En vente chez Body & Fit

NOUILLES FRITES AU BŒUF DINER

150 g **steak**, en lanières | 1
éclat d'**ail** | 70 ml **sauce soja**
| 150 g **nouilles frites** |
1 cl à soupe **huile d'olive** |
150 gr **mélange de légumes** |
½ cl à café **sambal oelek**

Préparez la marinade en mélangeant l'ail pressé et la sauce soja. Ajoutez la viande et laissez mariner 15 minutes.

Faites cuire les nouilles. Dans un wok, faites chauffer l'huile. Égouttez la viande et conservez la marinade. Faites cuire la viande en tournant régulièrement. Ajoutez les légumes, la marinade et le sambal et mélangez. Servez les nouilles avec la viande, les légumes et quelques gouttes supplémentaires de sambal selon vos préférences.



JOUR 6

PETIT-DÉJEUNER

Pain complet + viande fumée et œufs durs

COLLATION

1 morceau de fruit
Clean Protein Bar*

DÉJEUNER

Wraps au pesto
& poulet fumé

COLLATION

1 morceau de fruit
2 Gaufres Superfood*
au poulet

DÎNER

Spaghetti épinards et
sauce tomate

COLLATION / AU COUCHER

Shake de caséine micellaire* avec 350 ml d'eau ou de lait + 2 cl à soupe de son d'avoine*

PAIN COMPLET À LA VIANDE FUMÉE ET ŒUFS DURS

PETIT-DÉJEUNER

4 tranches **pain complet** |
4 tranches **viande fumée**
[bœuf ou cheval] | 2 **œufs**
durs

Placez les tranches de viande sur le pain. Tranchez les œufs et disposez sur la viande. Recouvrez d'une autre tranche de pain.

Délicieux
avec du poulet
ou du bœuf !



* En vente chez Body & Fit

WRAPS AU PESTO & POULET FUMÉ

DÉJEUNER

2 **wraps complet** | 3 cl à soupe **cottage cheese** | **Sel** et **poivre** | 30 g **roquette** | 100 g **chiffonnade de poulet fumé** | 30 g **pignons de pin** | $\frac{1}{2}$ **mangue**

Étalez 1 cl à soupe de cottage cheese sur le wrap, salez et poivrez. Découpez la mangue en fines tranches. Disposez de la roquette, de la mangue et du poulet fumé sur le wrap

Faites griller les pignons de pin dans une poêle sèche et ajoutez-les au wrap.

Roulez et dégustez.

SPAGHETTI ÉPINARDS ET SAUCE TOMATE

DINER

250 ml **eau** | $\frac{1}{2}$ **cube de bouillon de volaille** | 150 g **spaghetti*** | 150 g **épinards frais** | 2 cl à soupe **purée de tomate** | 150 g **steak haché 5%** | 8 **tomates cerises**

Ajoutez le bouillon à 250 ml d'eau. Mélangez et réservez. Faites cuire les spaghetti al dente. Faites cuire le steak haché. Dans une autre poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-y revenir les épinards à feu vif puis ajoutez la purée de tomate et le bouillon. Coupez les tomates en deux et ajoutez-les pour les 5 dernières minutes de cuisson. Salez et poivrez. Servez les pâtes avec les épinards et la sauce tomate.

JOUR
7

PETIT-DÉJEUNER

Porridge aux noix de cajou

COLLATION

2 Crackers protéiné Low Carb* + 2 tranches de viande fumée.

DÉJEUNER

Salade de quinoa

COLLATION

Clean Protein Bar*
Poignée de fruits à coque non salés*

DÎNER

Nasi Goreng

COLLATION / AU COUCHER

300 g de fromage blanc 0% avec un morceau de fruit

MENU

PORRIDGE PROTÉINÉ AUX NOIX DE CAJOU

PETIT-DÉJEUNER

1 dose **Whey Perfection*** | 250 ml **lait écrémé** | 50 g **sn d'avoine*** | 30 g **noix de cajou***

Dans une casserole, mêlez le lait au son d'avoine et faites cuire 5 minutes à feu doux. Faites griller les noix de cajou dans une poêle sèche. Hors du feu, ajoutez la whey au porridge, mêlez bien puis ajoutez les noix de cajou.

Ajoutez des légumes dans vos flocons d'avoine : carotte et courgette se marient très bien avec l'avoine. Vous ajoutez du volume en augmentant votre portion de légumes.

SALADE DE QUINOA

DÉJEUNER

150 g **quinoa*** | ½ **mangué** (mûre) | 1 cl à soupe **miel*** | 2 cl à soupe **jus de citron** | 2 cl à soupe d'**huile d'olive*** | 10 g **coriandre** | 150 g **poulet fumé**

Faites cuire le quinoa. Coupez la moitié de la mangue en lanières. Réservez. Mêlez le miel, le jus de citron et 1 cl à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez la sauce et la mangue au quinoa. Laissez refroidir. Émincez grossièrement la coriandre et ajoutez-la avec le poulet à la salade tiède.

* En vente chez Body & Fit

NASI GORENG

DÎNER

150 g **riz complet*** | 2 cl à soupe d'**huile d'olive** | 1 éclat d'**ail** | 1 cl à café de **sambal** | 150 g **légumes [sachet]** | 2 cl à soupe de **kecap manis** | 2 **œufs** | 150 g **blanc de poulet en cubes**

Faites cuire le riz.
Épluchez et tranchez l'ail.
Faites chauffer 2 cl à soupe d'huile dans une sauteuse et ajoutez le poulet, l'ail et le sambal. Mélangez bien et laissez cuire. Émiettez le riz à la fourchette et ajoutez le kecap manis et les légumes. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites cuire les œufs au plat. Servez le nasi avec les œufs.



MEAL PREP

Pour réussir votre transition vers un nouveau mode de vie, le secret est ne pas bouleverser totalement votre alimentation habituelle. D'autre part, déterminez le temps que vous pouvez consacrer à vos repas et à leur préparation. Si vous travaillez toute la semaine, vous profiterez sans doute du week-end pour préparer vos repas à l'avance. Mais si vous aimez cuisiner et que vous avez du temps libre, vous apprécierez de cuisiner au jour le jour.

Nous avons opté pour un menu indicatif pour que vous décou-

vriez par vous-même ce qui vous convient. Utilisez-le comme base à adapter en fonction de vos envies, de vos besoins, des saisons ou de votre budget.

Ce menu de base vous permettra également de ne pas vous y perdre dans votre alimentation. Lorsque l'on se lance dans une diète à visée sportive, il est important de manger suffisamment. Suffisamment de protéines pour vos muscles, de lipides pour vos organes, en particulier les yeux, le cerveau et les muscles, ainsi que de glucides de bonne qualité pour l'énergie.



*Pour 5 jours***PETIT-DÉJEUNER**

Tartine de pain avec un œuf [dur ou à la coque] et un blanc de poulet

COLLATION

Shake de Whey Perfection* avec 350 ml d'eau ou de lait et 2 cl à soupe de céréales

1 morceau de fruit

DÉJEUNER

3x salade de pâtes au poivron
2x wraps complets avec blanc de poulet et cottage cheese

COLLATION

3 galettes de riz avec 2 cl à soupe de beurre de cacahuètes* et 1 morceau de fruit

DÎNER

3x Quinoa* au chou rouge et bœuf haché
2x steak et grenailles

COLLATION/ AU COUCHER

300 g de fromage blanc 0 % et une poignée de mix Shake & Smoothie* + 3 gouttes de Natural flavouring*

TARTINE OEUF SUR LE PLAT ET POULET

PETIT-DÉJEUNER

Filet d'**huile d'olive** | 4 **tranches de pain** | 3 **œufs** | 4 tranches de **chiffonnade de poulet** | **Sel** et **poivre**

Dans une poêle faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites cuire les œufs au plat. Dressez le poulet sur le pain. Salez et poivrez. Dressez les œufs sur les tranches de pain.

VARIANTE : OPTEZ POUR DU JAMBON FUMÉ OU DE LA DINDE.

SALADE DE PÂTES AU POIVRON

DÉJEUNER

150 g **pâtes complètes*** | ½ **citron vert** [propre] | 1 **poivron jaune** | 2 filets d'**huile d'olive** | 40 g **épinards** | 40 g **copeaux de parmesan** | 60 g **jambon de Cobourg** en lanières

Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. Prélevez le zeste du citron et recueillez-en le jus. Débitez le poivron et arrosez d'huile d'olive. Faites chauffer un grill et faites griller le poivron environ 2 minutes de chaque côté. Préparez la sauce : mêlez le zeste de citron, 1 cl à soupe de jus de citron et 1 filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Égouttez les pâtes, ajoutez la sauce, les épinards et les

MEAL PREP

copeaux de parmesan. Ajoutez les lanières de jambon de Cobourg et dégustez votre salade.

VARIANTE

PASSEZ LE JAMBON 10 MINUTES AU FOUR À 180°C.

WRAPS COMPLETS AU POULET ET COTTAGE CHEESE DEJEUNER

2 **wraps** | 60 g **cottage cheese** | **Sel** et **poivre** | **curry** | 8 chiffonnades **poulet** | 30 g **roquette** | $\frac{1}{2}$ **concombre**

Tartinez le wrap de cottage cheese. Ajoutez sel, poivre et curry en poudre. Découpez le concombre en tranches. Disposez le poulet, la roquette et le concombre sur chaque wrap. Roulez les wraps et tranchez en diagonale.



MEAL PREP

STEAK ET GRENAILLES

DÎNER

Filet d'**huile d'olive** | 250 g **grenailles** (sachet) | 150 g **steak** | 150 g **petits pois et carottes** [surgelés] | **sel et poivre**

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.

Assaisonnez le steak avec le sel et le poivre et faites cuire chaque côté 2 minutes pour un extérieur bien cuit et un intérieur rosé.

Dans une autre poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites sauter les grenailles. Ajoutez les légumes et faites revenir. Une fois la viande cuite, conservez-la au chaud dans une feuille d'aluminium. Dressez le steak avec les grenailles et les légumes.

QUINOA AU CHOU ROUGE ET VIANDE HACHÉE

DÎNER

200 g **quinoa*** | 150 g **chou rouge en lanières** | 150 g **haché de bœuf** | **ciboulette** | 1 **pomme**

Préparez le quinoa. Dans une casserole, faites chauffer de l'eau et faites-y cuire le chou rouge quelques minutes.

Faites chauffer une poêle et faites-y revenir le haché. Coupez la pomme en morceaux et ajoutez-les au haché. Ajoutez le haché au quinoa et mélangez bien. Ciselez la ciboulette et répartissez sur le quinoa et le chou rouge.



**BIEN
MANGER
SE SENTIR
BIEN**

*Pour 5 jours***PETIT-DÉJEUNER**

Pain perdu

COLLATION

1 morceau de fruit

Whey perfection* avec 350 ml d'eau ou de lait et 2 cl à soupe d'Ultra Fine Oats*

DÉJEUNER

2x sandwichs à la viande fumée

3x riz au brocoli

COLLATION

3x 2 Crackers protéinés Low Carb* +
2 cl à soupe de beurre de cacahuètes*
+ 1 banane

2x Clean Protein Bar* + 1 morceau de
fruit

DÎNER

3x Pâtes aux haricots verts

2x Frittata

COLLATION / AU COUCHER

300 g fromage blanc 0% avec quelques
gouttes de Natural Flavouring* + poignée
de Shake & Smoothie Mix*

PAIN PERDU**PETIT-DÉJEUNER**

4 **œufs** | 1 pincée **cannelle** | 80 ml **lait écrémé** | 4 tranches **pain complet** | filet d'**huile d'olive** | filet **miel***

Battez les œufs dans une assiette creuse. Ajoutez la cannelle et le lait.

Trempez les tranches de pain dans le mélange de chaque côté.

Posez-les les unes sur les autres et laissez reposer 1 minute. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Faites rôtir les tranches de pain perdu de chaque côté.

Ajoutez un filet de miel.

VARIANTE

SERVEZ LE PAIN PERDU AVEC DES MYRTILLES FRAICHES, DU FROMAGE BLANC 0% ET DE LA MENTHE.

SANDWICH À LA VIANDE FUMÉE**DÉJEUNER**

4 **tranches de pain complet** | 20 g **margarine** | 6 tranches **viande fumée**

Beurrez les tranches de pain et disposez la viande fumée.

MEAL PREP

RIZ AU BROCOLI DÉJEUNER

100 g **riz complet*** | 100 g **brocoli en fleurettes** [surgelé] | 1 petite boîte de **thon au naturel***

Faites cuire le riz.

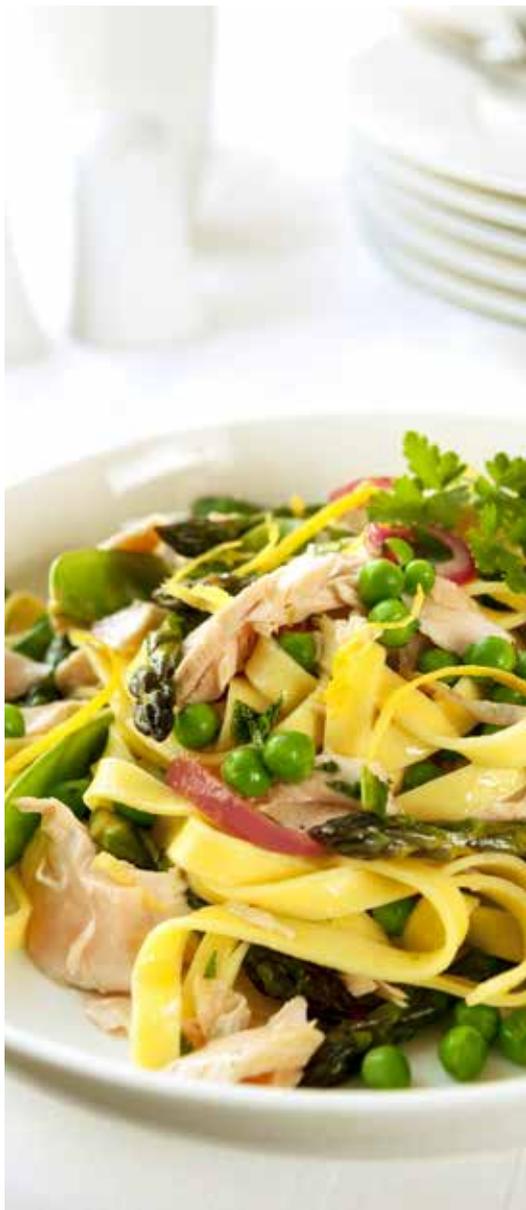
Faites cuire le brocoli 7 à 8 minutes. Égouttez le thon et ajoutez-le au riz et au brocoli.

PÂTES AUX HARICOTS VERTS

DÎNER

150 g **haricots verts** | 150 g **macaroni complets*** | filet d'**huile d'olive** | 150 g **saumon** | 2 cl à soupe **pesto rouge** | 1 cl à soupe **câpres** | 1 éclat d'**ail** | 6 **olives** [consERVE]

Lavez les haricots verts et cassez-les en deux. Faites cuire les macaronis. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'olive et faites cuire le saumon de chaque côté. Faites cuire les haricots verts dans un fond d'eau 6 à 8 minutes. Pelez l'ail et émincez-le. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail. Mélangez le pesto et les câpres, les olives et les haricots verts aux macaronis égouttés et réchauffez quelques instants. Servez les pâtes avec le saumon.



MEAL PREP



FRITTATA DÎNER

250 g **patates douces** | 1 cl à soupe d'**huile d'olive** | 100 g **carottes et oignons en julienne** | 1 **œuf** | 5 **blancs d'œufs** (ou 150 g **Blancs d'œufs liquides** Body & Fit)* | 50 g **copeaux de parmesan** | **sel** et **poivre**

Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les patates douces et coupez-les en cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites cuire les patates douces 7 à 8 minutes sur feu moyen.

Ajoutez le mélange carottes-oignons et prolongez la cuisson. Salez et poivrez.

Dans une terrine, battez les œufs et ajoutez les copeaux de parmesan.

Mélangez avec les patates douces dans un plat à feu. Placez au milieu du four et faites cuire 20 à 25 minutes. La surface doit être dorée.

VARIANTE

AJOUTEZ DES CUBES DE DINDE.

Pour 5 jours

PETIT-DÉJEUNER

350 g de fromage blanc 0% avec Natural Flavouring* et 2 poignées de High Protein Muesli*

COLLATION

3x 1 banane + 1 cl à soupe de beurre de cacahuètes* et 1 Clean Protein Bar*
2x 3 galettes de riz avec 3 chiffonnades de poulet
et 1 morceau de fruit

DÉJEUNER

3x omelette avec chiffonnade de dinde
2x tartines avec du jambon fumé et du fromage

COLLATION

1 poignée de fruits à coque non salés
1 morceau de fruit

DÎNER

2x cabillaud à la sauce tomate
3x pâtes au saumon et tomates

COLLATION / AU COUCHER

300 g de fromage blanc 0% + 1 poignée de fruits à coque non salés et 1 de High Protein Muesli* + Natural Flavouring*.

OMELETTE ET CHIFFONNADE DE DINDE **DÉJEUNER**

4 chiffonnades de **dinde** | 3 **blancs d'œufs** [ou 90 g **Blancs d'œufs liquides** Body & Fit]* | 2 **œufs** | filet d'**huile d'olive** | 1 **oignon** émincé | 4 tranches de **pain complet** | **Sel** et **poivre** | **Ciboulette**,

Battez les œufs et les blancs d'œufs dans une terrine.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir la moitié de l'oignon. Quand il est transparent, ajoutez les œufs. Couvrez et laissez cuire l'omelette minutes à feu doux.

Disposez la dinde sur le pain. Ajoutez sel, poivre et ciboulette. Servez les tartines avec l'omelette.

TARTINES AU JAMBON FUMÉ ET FROMAGE **DÉJEUNER**

4 tranches de **pain complet** | 20 g **margarine** | 2 tranches de **fromage à 30 % de MG** | 4 tranches de **jambon fumé**

Tartinez le pain avec la margarine. Disposez le fromage. Terminez avec le jambon fumé.

* En vente chez Body & Fit

PÂTES AU SAUMON ET TOMATES CERISES

DÎNER

100 **High Protein Pasta*** | 4 éclats d'**ail** | Filet d'**huile d'olive** | 150 g **pavé de saumon** | 3 cl à soupe **olives noires** sans noyau | 250 g **tomates cerises** | 1/2 bouquet **persil plat** | 2 cl à soupe de **câpres**

Faites cuire les pâtes.

Pelez et pressez l'ail. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites fondre doucement l'ail dans l'huile. Débitez le saumon en morceaux et ajoutez-les à l'ail. Mêlez puis salez et poivrez. Coupez les olives et les tomates en deux et ciselez le persil. Ajoutez les olives, les câpres, les tomates et la moitié du persil au saumon. Servez les tagliatelles avec le saumon.



MEAL PREP

CABILLAUD À LA SAUCE TOMATE

DÎNER

100 g **riz complet*** | 1 cl à soupe d'**huile**

d'olive |

1 **oignon rouge** | 1 éclat d'**ail** | ½ **chou chinois** | 1 petite boîte **purée de tomate** | 150 g filet de **cabillaud** | **sel** et **poivre**

Faites cuire le riz. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.

Hachez finement le chou.

Faites chauffer de l'huile dans une sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail. Quand l'oignon est transparent, ajoutez le chou et laissez cuire.

Ajoutez la purée de tomate et de l'eau pour obtenir une sauce lisse.

Déposez le cabillaud dans la sauce.

Couvrez et faites cuire le poisson une dizaine de minutes.

Salez et poivrez. Servez avec le riz et le chou.

Délicieux
avec du
persil frais !



Pour 5 jours

PETIT-DÉJEUNER

Porridge protéiné

COLLATION

2 Crackers protéinés Low Carb* + 2 chiffonnades de dinde
1 shake de Whey Perfection* avec 350 ml d'eau ou de lait + 2 cl à soupe de Ultra Fine Oats*

DÉJEUNER

3x Pain de maïs au beurre de cacahuètes
2x Pâtes au brocoli

COLLATION

2x 3 Crackers protéinés* + 3 chiffonnades de poulet
3x Clean Protein Bar* + 1 morceau de fruit

DÎNER

3x Choux de Bruxelles au saumon
2x Couscous et viande hachée

COLLATION / AU COUCHER

Shake de caséine micellaire* + 350 ml d'eau ou de lait + 2 cl à soupe d'Ultra Fine Oats*

PORRIDGE PROTÉINÉ PETIT-DÉJEUNER

300 ml **lait écrémé** | 50 g **son d'avoine*** | 1 **banane** | 1 dose **Whey Perfection***

Amenez le lait à ébullition. Ajoutez le son d'avoine et faites cuire quelques instants sur feu doux. Hors du feu laissez refroidir.

Tranchez la banane et ajoutez au porridge ainsi que la dose de Whey Perfection.

PAIN DE MAÏS AU BEURRE DE CACAHUËTÈSS

DÉJEUNER

4 tranches **pain de maïs** | 3 chiffonnades **poulet** | 2 cl à soupe **beurre de cacahuètes***

Préparez 1 sandwich au poulet et 1 sandwich au beurre de cacahuètes. Assemblez le tout.

PÂTES AU BROCOLI DÉJEUNER

150 g **macaroni complets*** | 1 petite boîte **thon au naturel*** | 2 cl à soupe **pesto rouge** | 1 cl à soupe **câpres** | 100 g **brocoli en fleurettes** [surgelé]

Faites cuire les macaronis al dente. Égouttez le thon et émiettez. Faites cuire le brocoli dans un fond d'eau 6 à 8 minutes. Mélangez le thon, le pesto, les câpres, les olives

* En vente chez Body & Fit

MEAL PREP



et le brocoli et ajoutez le tout aux macaronis. Réchauffez quelques instants avant de servir.

PURÉE DE POMMES DE TERRE ET CHOUX DE BRUXELLES AU SAUMON

DÎNER

250 g **pommes de terre** | 200 g **choux de Bruxelles** | 1 cl à soupe **crème fraîche** | 1 **pomme**, finement tranchée | filet d'**huile d'olive** | 150 g **saumon** | **sel** et **poivre**

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau une quinzaine de minutes. Retirez l'enveloppe extérieure des choux de Bruxelles et tracez une croix à la base de la pointe du couteau. Faites-les cuire à l'eau 8 minutes. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites cuire le saumon des deux côtés. Ajoutez les choux de Bruxelles aux pommes de terre, ajoutez la crème fraîche et écrasez le tout en purée. Ajoutez les tranches de pomme, salez et poivrez. Servez la purée avec le saumon.

MEAL PREP



COUSCOUS ET VIANDE HACHÉE

DÎNER

50 g **semoule à couscous*** | 1 cl à soupe
d'**huile d'olive** | 150 g **légumes** au choix | 2 cl
à soupe **pesto vert** | **sel** et **poivre** | 60 g **féta**,
émiettée

Préparez la semoule. Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les légumes. Ajoutez le pesto et le couscous et mélangez bien. Salez et poivrez. Ajoutez la féta en dernier.

INSPIRATION

Vous cherchez de nouvelles sources
d'inspiration pour une alimentation saine ?

Abonnez-vous à notre newsletter et
suivez-nous sur les réseaux sociaux.

www.bodyandfit.fr
www.blog.bodyandfit.fr



QUAND
C'EST
TROP DUR,
PENSEZ À
VOTRE
OBJECTIF

A muscular man is shown in profile, leaning forward on a piece of gym equipment. He is wearing a teal tank top and dark shorts. The image is heavily overlaid with a teal color, creating a monochromatic effect. The background shows a gym setting with various machines and equipment.

Cette publication a été rédigée et mise en page avec le plus grand soin. L'éditeur décline toute responsabilité quant à d'éventuelles données erronées ou manquantes.

BODY&FIT[®]
BODYANDFIT.FR