

# GET FIT!

BODY&FIT®

# OBJECTIF MUSCLE

**8 SEMAINES  
POUR UN CORPS  
MUSCLÉ**





# SOMMAIRE

- 4** Go for it!
- 6** Produits
- 8** Bon à savoir
- 10** Un bon début
- 14** Les muscles primaires

## ENTRAÎNEMENT

- 17** Semaine 1
- 23** Semaine 2
- 27** Semaine 3
- 33** Semaine 4
- 37** Semaine 5
- 43** Semaine 6
- 47** Semaine 7
- 53** Semaine 8



## MENUS

**60** Jour 1

**61** Jour 2

**62** Jour 3

**63** Jour 4

**65** Jour 5

**66** Jour 6

**67** Jour 7

## MEAL PREP

**70** Semaine 1

**72** Semaine 2

**74** Semaine 3

**76** Semaine 4



A close-up photograph of a bodybuilder's torso and arms. The man is flexing his right bicep, showing extreme muscle definition and vascularity. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles. The text 'GO FOR IT!' is superimposed over the center of his chest and abdomen.

**GO**

**FOR IT!**



Sur les réseaux sociaux, vos feeds vous montrent la splendide métamorphose physique de vos amis. Ce corps qui gagne en définition, en force, en esthétique, ce peut être le vôtre. Prenez votre corps en main et entamez maintenant les 8 semaines d'Objectif Muscle. Ce sera difficile, vos muscles vous feront souffrir, vous allez transpirer et vous aurez parfois envie de lâcher l'affaire. Mais au final, ce corps dans le miroir, ce sera le vôtre et votre récompense. Le secret de la réussite ? L'envie d'y arriver, de la discipline et une hygiène de vie appropriée.

Objectif Muscle reprend en condensé des notions de base sur la nutrition, l'entraînement et les mécanismes de la croissance et de la réparation musculaire. C'est un plan clé-en-main qui contient un programme complet d'entraînement hebdomadaire sur 8 semaines, un programme nutritionnel pour chaque jour ainsi qu'un carnet de suivi pour noter vos séances et vos progrès. En bonus, nous vous apprenons à préparer vos repas à l'avance pour un quotidien plus simple. Partagez votre expérience sur nos comptes Facebook et Instagram !

# CONSEILLÉS

## LES PRODUITS À AVOIR



1 à 3  
shakes par  
jour

# 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 hydrolysats de whey, dipeptides et tripeptides.

Prise de masse :  
1 dose  
5 jours 4 x jour  
Entretien :  
1 dose par jour



# 2

## CREAPURE CREATINE

La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée. Creapure Creatine est la plus pure et la plus efficace du marché.



2 gélules  
le matin

# 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 de nos jours généralement pauvre en oméga-3, rendant nécessaire une 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 PERFECTION BAR

La Perfection Bar est une délicieuse collation riche en protéines. Une barre fournit 200 kcal et 20 grammes de protéines pour seulement 2,2 grammes de sucre. Pour les sportifs effrénés, à prendre en collation.



## 6 SMART PROTEIN PANCAKES

De très loin le meilleur pancake que vous ayez jamais goûté. 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.



**UNE BONNE PRÉPARATION, ET C'EST LA MOITIÉ DU TRAVAIL QUI EST FAITE. AVEC NOUS, VOUS ALLEZ TOUT SAVOIR SUR L'ENTRAÎNEMENT, LA NUTRITION ET VOS GROUPES MUSCULAIRES. À VOUS D'EN TIRER LE MEILLEUR !**

# BON À SAVOIR

## **RÉPARTIR LES REPAS SUR LA JOURNÉE**

Ne sautez aucun repas et mangez plusieurs fois par jour. C'est la meilleure façon d'ingérer tous les nutriments nécessaires en quantité suffisante sans se lasser.

## **PRENDRE SUFFISAMMENT DE REPOS**

Il est primordial d'offrir à votre corps un repos suffisant, surtout lorsque vous commencez un entraînement exigeant. Votre corps va

devoir s'habituer à une forte demande et doit donc bénéficier d'un temps de récupération suffisant pour éviter les blessures. Vous avez également besoin de suffisamment de repos pour tenir sur la durée et atteindre votre objectif. Vous gagnerez en énergie et en motivation !

Le programme d'entraînement alterne jours d'entraînement et jours de repos. Le repos évite à vos muscles la surcharge et permet



une récupération optimale. Il faut également éviter de surcharger vos muscles en vous entraînant plusieurs jours à la suite. Vos muscles ont besoin de 48 à 72 heures pour récupérer complètement.

### **PAS D'ALCOOL**

Il est fortement conseillé de supprimer l'alcool de votre alimentation. En effet, l'alcool est absorbé immédiatement après ingestion dans le tube digestif et passe directement dans le sang. Votre corps absorbe et utilise l'alcool avant les aliments que vous ingérez. Autrement dit, l'alcool retarde la digestion. Ajoutez à cela que l'alcool est chargé en calories et qu'il joue contre votre motivation à bouger et à bien manger. Enfin, l'alcool est mauvais pour la récupération de vos muscles après un entraînement difficile.

### **ÉCHAUFFEZ-VOUS**

Un bon échauffement est important. Il doit consister en 7 minutes de cross-entraînement pour faire monter le rythme cardiaque à environ 90 battements à la minute. Une séance dure environ 45 mn, échauffement compris.

### **CALORIES SUPPLÉMENTAIRES**

Notre programme d'entraînement intègre des jours de repos ainsi qu'un modèle nutritionnel et des compléments alimentaires. Au cours de ces 8 semaines d'entraînement, nous vous conseillons de prendre chaque jour de la créatine en suivant les doses recommandées sur l'étiquette et en incluant une phase de charge. Prenez chaque matin 1 gélule de Multi Men et 2 gélules de Marinol Omega. Vous trouverez également des alternatives pour varier votre alimentation et y prendre du plaisir. Pour favoriser le développement musculaire, vous devez ingérer 500 kcal en plus de la quantité habituelle. Pour un homme de 18 ans pesant 45 kg et mesurant 1,80 m, la quantité recommandée est d'environ 2 300 kcal par jour. Les 500 kcal supplémentaires servent à créer un surplus pour parvenir à 2 800 kcal par jour. La quantité de calories doit rester la même les jours de repos. Même si vous avez moins de besoins énergétiques pour le sport, vos muscles ont des besoins supérieurs pour la récupération. Votre progression en salle dépend de différents facteurs. Si l'un n'est pas respecté, votre progression risque de stagner.

**POUR BÉNÉFICIER AU MIEUX DE VOS 8 SEMAINES D'OBJECTIF MUSCLE, IL EST BON DE COMPRENDRE DE QUOI L'ON PARLE ET À QUOI ÇA SERT. VOCABULAIRE DE LA MUSCULATION, NOTIONS D'ANATOMIE, CONNAISSANCES NUTRITIONNELLES, VOILÀ DE QUOI PARTIR SUR DE BONNES BASES.**

# UN BON DÉBUT..



**COURBATURES.** Elles sont la conséquence d'une surcharge sur vos muscles. Lorsque les muscles sont sursollicités, des microtraumatismes, ou microdéchirures se produisent.

**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 ses 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.

**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.

**ÉNERGIE [KILOCALORIES] (KCAL)** Elle est définie comme le capital nécessaire pour fournir un effort. En moyenne, un homme a besoin de 2 500 kcal par jour contre 2 000 pour une femme.

**GLUCIDES** Ils apportent à l'organisme l'énergie immédiate dont il a besoin pour fonctionner. 1 gramme de glucides fournit 4 kcal.



**LIPIDES** Ce sont des transporteurs. Les lipides fournissent 9 kcal par gramme et constituent les réserves d'énergie les plus importantes. En outre, les lipides constituent une importante couche isolante.

**FIBRES ALIMENTAIRES** Elles jouent un rôle important dans le métabolisme et le transit intestinal. 1 gramme de fibres alimentaires fournit 2 kcal.

**LES PROTÉINES** Elles sont indispensables à la construction cellulaire, la production d'hormones et à l'entretien de la musculature. Les protéines jouent également un très grand rôle dans la récupération musculaire. 1 gramme de protéines fournit 4 kcal.

**1 RM** signifie 1 poids maximum par répétition. Autrement dit, le poids maximal que vous pouvez déplacer avec 1 répétition. Il est important que cette mesure de référence soit techniquement bien définie. Un débutant ne

pouvant évaluer cette mesure par la seule pratique, le poids maximal est calculé au moyen d'un test. Cela consiste à choisir un poids dans le cadre d'un exercice donné et d'en tirer le maximum. Vous pouvez établir une estimation de votre poids maximum pour 1 répétition [1RM] à l'aide de cette donnée et du tableau ci-dessous. Afin de maîtriser dans un premier temps la technique, nous utilisons dans Objectif Muscle un pourcentage légèrement inférieur à celui proposé dans le tableau. Dans la phase initiale, le poids déplacé n'a qu'une faible importance.



**FAITES  
DE VOS  
RÊVES  
UNE  
RÉALITÉ**

## POUR GAGNER EN MASSE MUSCULAIRE IL FAUT UNE ALIMENTATION ET DES NUTRIMENTS ADAPTÉS

**EAU** De tous les aliments dont nous avons besoin, l'eau est le plus important. Sans eau, pas de vie possible. L'eau sert notamment de lubrifiant dans la contraction musculaire. L'eau sert également au transport des nutriments.

**LES VITAMINES** sont nécessaires au fonctionnement normal de tout être vivant.

**LES MACRONUTRIMENTS** sont des nutriments indispensables pour le squelette, les cellules et les tissus. Vous devez connaître les quantités nécessaires à ingérer en fonction de vos objectifs. Dans les menus d'Objectif Muscle, nous avons calculé au mieux les proportions de lipides, protéines et glucides pour répondre à vos besoins.

**RÉGIME DE MAINTIEN** 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 2 300 kcal par jour.

**PRISE DE MASSE** Si votre objectif est la prise de masse, vous devez augmenter votre apport alimentaire. En mangeant plus que nécessaire, vous créez un surplus de calories, ce qui conduit à une prise de poids. Votre corps n'utilise pas toute l'énergie et stocke le surplus.



Votre masse augmente et sera utilisée pour constituer de la masse musculaire sous l'effet de l'entraînement. Dans l'univers du fitness, on appelle cela le BULKING. On recommande généralement d'ajouter 500 kcal à son apport calorique standard.

**MAINTIEN** Si votre objectif est le maintien de votre masse musculaire, vous devez suivre un régime alimentaire de maintien.

**SÈCHE** Si votre objectif est de diminuer votre masse grasse, votre apport calorique doit être inférieur à votre régime de maintien. Vous créez une insuffisance calorique et votre organisme doit puiser dans ses réserves pour fonctionner. Vous perdez alors de la masse grasse. La sèche est aussi appelée CUTTING. On recommande généralement de diminuer son apport calorique quotidien de 500 kcal.

# 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

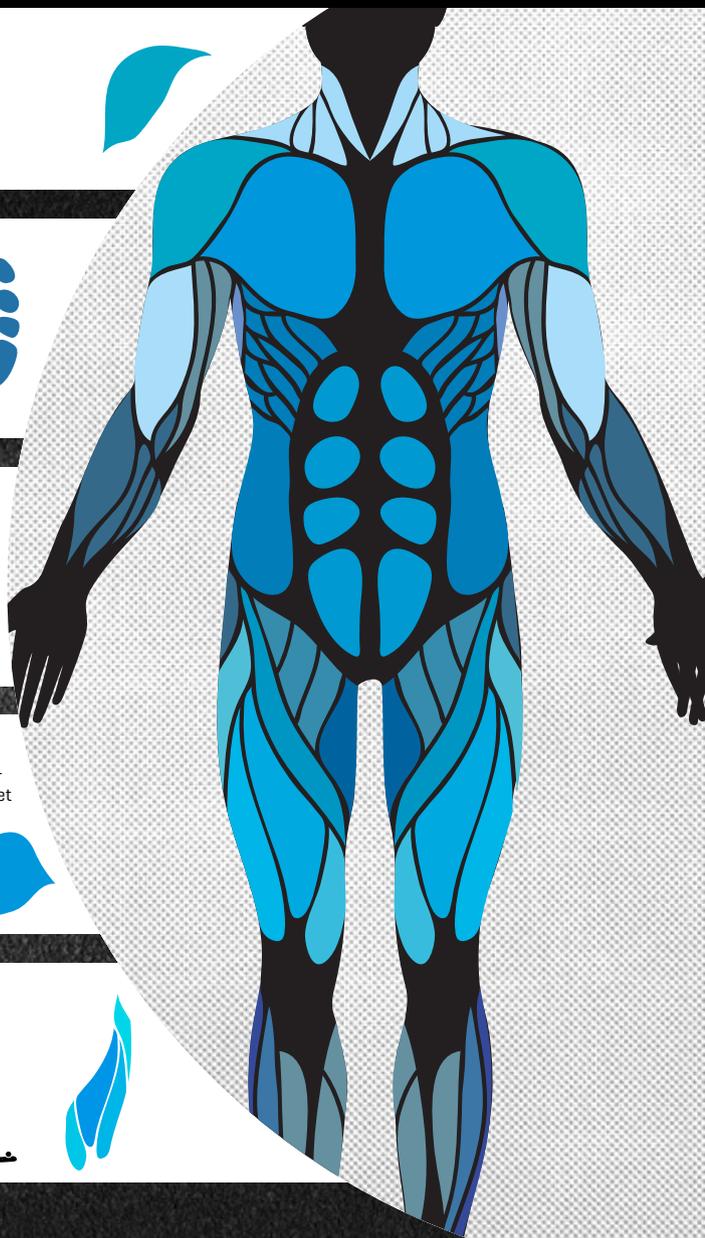
### EXERCICES



## 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



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



**SEMAINE**

**1**

# ENTRAÎNEMENT

## LUNDI PECTORAUX ET BRAS

On commence par l'entraînement des pectoraux et des triceps. Cette combinaison est naturelle car dans de nombreux exercices, les pectoraux sont agonistes et les triceps synergistes. Les deux premiers exercices stimulent les deux groupes musculaires en simultané. Le troisième est un exercice d'isolation pour les pectoraux et le quatrième et le cinquième également des exercices d'isolation pour les triceps. Un exercice d'isolation est un type d'exercice spécifique visant à travailler un seul groupe musculaire. Le programme commence par deux semaines d'exercices sur machines le temps que le corps s'habitue à la charge. Les poids interviennent plus tard.

*L'échauffement doit consister en 7 minutes de cross-trainer avec un rythme cardiaque de 90 battements minute environ.*

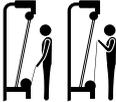
		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## MARDI REPOS

## MERCREDI DORSAUX ET BICEPS

Après une journée de repos, le corps est prêt pour de nouveaux exercices : les dorsaux en combinaison avec les biceps. Tout comme les pectoraux et les triceps, ces deux groupes musculaires ont un point commun : les dorsaux sont agonistes et les biceps sont antagonistes. Ils travaillent ensemble dans les deux premiers exercices. Le troisième est un exercice d'isolation pour le dos. Les deux derniers sont des exercices d'isolation pour les biceps.

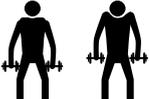
		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 séries van 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 min de repos entre les séries
<b>MACHINE MID ROWS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 min de repos entre les séries
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b>		3 séries de 20 répétitions	Poids du corps	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE CURL</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE BICEP CURL</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

# ENTRAÎNEMENT

**JEUDI REPOS**

**VENDREDI ÉPAULES ET TRAPÈZES**

Aujourd'hui on passe aux trapèzes et aux muscles de l'épaule. L'attention est également portée sur les trapèzes. Les muscles de l'épaule sont agonistes et les triceps sont synergistes. Nous ajoutons les trapèzes à cet exercice car ils sont frontaliers des muscles de l'épaule.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE FRONT RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## ASTUCE

Préparez une dose de protéines en poudre dans un shaker que vous emportez avec vous à la salle. Après votre séance, il vous suffit d'y ajouter du liquide, votre boisson post-entraînement est prête !



## SAMEDI REPOS

## DIMANCHE JAMBES

N'oubliez pas vos jambes, entend-on souvent répéter dans le monde du fitness. On a parfois trop tendance à privilégier le haut du corps et le bas passe à la trappe. Et pourtant...

Ne pas travailler ses jambes, c'est oublier la moitié de son corps, celle qui supporte le reste. Soyons cohérent, aujourd'hui, on travaille sur les jambes. Pendant les semaines 1 et 2, vous allez effectuer plusieurs exercices d'isolation pour les jambes. La semaine 3 introduira du changement en augmentant l'intensité de l'entraînement.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>LEG PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>HACK SQUAT</b>		3 séries de 20 répétitions	40% de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

**VOULOIR  
C'EST BIEN,  
AGIR C'EST  
MIEUX !**

A man with a beard and short hair is smiling as he works on a car engine. He is wearing a dark t-shirt and light-colored pants. The image is overlaid with a large white number '2' and the word 'SEMAINE' in a white, distressed font. The background is a blue-tinted photograph of a car's engine compartment.

SEMAINE

2

# ENTRAÎNEMENT

## LUNDI REPOS

À partir de la deuxième semaine d'entraînement, le nombre de répétitions augmente.  
Les exercices et les poids sont les mêmes que pour la première semaine.

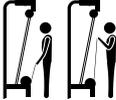
## MARDI PECTORAUX ET TRICEPS

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>MACHINE CHEST PRESS</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b> 	3 séries de 25 répétitions	40% de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE PUSHDOWN</b> 	3 séries de 25 répétitions	40% de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## MERCREDI REPOS

## JEUDI DORSAUX ET BICEPS

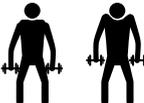
		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE MID ROWS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE CURL</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE BICEP CURL</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

# ENTRAÎNEMENT



**VENDREDI REPOS**

**SAMEDI ÉPAULES ET TRAPÈZES**

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

**DIMANCHE REPOS**

A photograph of a muscular man's torso and arms, lifting a dumbbell. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text 'SEMAINE' is written in a white, distressed, stencil-like font across the upper chest area. Below it, the number '3' is written in a large, clean, white sans-serif font, centered over the man's right arm and the dumbbell.

SEMAINE

3

# ENTRAÎNEMENT



## LUNDI JAMBES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>LEG PRESS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>HACK SQUAT</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## MARDI REPOS

À partir de la troisième semaine d'entraînement, nous introduisons les charges libres en plus des machines. Parce que le travail aux haltères et à la barre force le corps à trouver son équilibre, ce dont dispensent les machines, un plus grand nombre de muscles est sollicité et les synergies sont augmentées. Le nombre de répétitions ne change pas.

## MERCREDI PECTORAUX ET TRICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BENCH PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

**DU TEMPS  
POUR  
S'ENTRAÎNER  
ÇA SE  
TROUVE**

# ENTRAÎNEMENT



**JEUDI REPOS**

**VENDREDI DORSAUX ET BICEPS**

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE CURL</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE BICEP CURL</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## ASTUCE

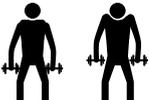
Si vous êtes résolu à dépasser vos capacités physiques, les compléments alimentaires vous seront utiles. Objectif Muscle inclue la prise de créatine pendant les 8 semaines du programme en suivant les recommandations d'utilisation, phase de charge incluse. Ajoutez chaque matin 1 gélule de Multi Men et 2 gélules de Marinol Oméga.





## SAMEDI REPOS

## DIMANCHE ÉPAULES ET TRAPÈZES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE FRONT RAISE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## ASTUCE

Variez les barres pour varier les plaisirs. Nos Smart Bars sont faites pour les régimes hypoglucidiques. Une Smart Bar ne contient que 145 kcal et constitue une délicieuse collation avec ses protéines de qualité.

A muscular man is shown from the chest down, holding two dumbbells. The image has a strong blue color cast. Overlaid on the image is the word "SEMAINE" in a white, distressed, sans-serif font, and a large white number "4" below it. The man's muscles are highly defined, and the dumbbells are metallic and reflective.

**SEMAINE**

**4**

# ENTRAÎNEMENT

## LUNDI REPOS

## MARDI JAMBES ET VENTRE

Nous commençons cette semaine l'entraînement des muscles du ventre. Un certain nombre d'exercices destinés aux muscles des jambes [avec barre] font également travailler les muscles abdominaux. Ces derniers soutiennent les jambes dans le mouvement. Ces deux groupes musculaires sont donc synergistes.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>SQUAT</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## MERCREDI REPOS

Pendant ce cycle d'entraînement, nous introduisons progressivement des exercices supplémentaires avec charges libres pour plus d'intensité et engager la progression. La charge reste la même, mais nous augmentons le nombre de répétitions dans le premier exercice avec charges libres. Depuis le début du programme, vos muscles se sont habitués à la charge et l'exécution des exercices a été expliquée au cours des cycles précédents.

## JEUDI PECTORAUX ET TRICEPS

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>INCLINE BENCH PRESS</b> 	3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE PUSHDOWN</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## VENDREDI REPOS

## SAMEDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries	
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries	
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b> 	3 séries de 25 répétitions	Poids du corps	1 mn de repos entre les séries	
<b>CABLE CURL</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries	
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [Les deux bras en même temps] 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries	

## DIMANCHE REPOS

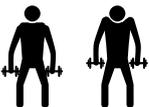


**SEMAINE**

**5**

# ENTRAÎNEMENT

## LUNDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE FRONT RAISE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## MARDI REPOS



### ASTUCE

Les courbatures vous font la vie dure ?  
Prenez de l'Amino Perfection  
après votre séance d'entraînement.



# MERCREDI JAMBES ET VENTRE

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>SQUAT</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LUNGE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

# JEUDI REPOS

# ENTRAÎNEMENT

## VENDREDI PECTORAUX ET TRICEPS

Nous nous orientons peu à peu vers des exercices avec charges libres (haltères et barre). Les machines sont un excellent moyen d'habituer votre corps à la charge et à la stimulation des muscles, mais les charges libres font travailler plus de muscles (agonistes et synergistes). L'entraînement avec charges libres est plus efficace quand les bases sont bien posées. Nous ajoutons à ce cycle d'entraînement un exercice utilisant les charges libres. Ensuite, nous augmentons le poids et diminuons le nombre de répétitions à faire pour certains exercices déjà bien connus et bien exécutés.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>BENCH PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## SAMEDI REPOS

## DIMANCHE DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DEADLIFT</b>		3 séries de 25 répétitions	Barre à vide	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE CURL</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [les deux bras en même temps]		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos 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 heavily stylized with a blue color overlay and a white, distressed font for the text. The man's muscles are well-defined, and he is wearing a black wristband on his left wrist. The background is dark and out of focus, suggesting a gym setting.

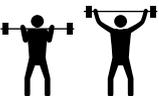
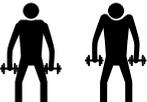
**SEMAINE**

**6**

# ENTRAÎNEMENT

**LUNDI REPOS**

**MARDI ÉPAULES ET TRAPÈZES**

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b> 	3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## ASTUCE

**Trouvez-vous un partenaire d'entraînement ! S'entraîner en binôme est incroyablement motivant et permet de sécuriser les séries difficiles. À deux, on se motive et on se défie, ce qui conduit à se dépasser. Vous faiblissez, il vous booste. Il se laisse gagner par la fatigue, vous le forcez à pousser les derniers kilos !**



## MERCREDI REPOS

## JEUDI JAMBES ET VENTRE

Pour travailler les muscles des jambes, les poids ne suffisent pas. Le travail sur machine est une excellente façon de faire travailler facilement les quadriceps et les ischio-jambiers. Il en va de même pour le groupe musculaire du mollet.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>SQUAT</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LUNGE</b>		3 séries de 12 répétitions par jambe	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

# ENTRAÎNEMENT



**VENDREDI REPOS**

**SAMEDI PECTORAUX ET TRICEPS**

Ce cycle d'entraînement augmente encore l'intensité : le poids déplacé et le nombre de répétitions sont les mêmes pour tous les exercices.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>BENCH PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

**DIMANCHE REPOS**



**SEMAINE**

**7**

# ENTRAÎNEMENT

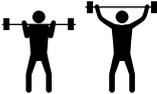
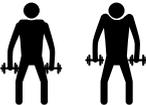
## LUNDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DEADLIFT</b>		3 séries de 25 répétitions	Barre à vide	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE CURL</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [les deux bras en même temps]		3 séries de 25 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## MARDI REPOS



# MERCREDI ÉPAULES ET TRAPEZES

	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 séries de 20 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b> 	3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## ASTUCE

On a tous un exercice devant lequel on rechigne et que l'on préfère renvoyer en fin de séance... Prenez le taureau par les cornes et attaquez-vous à cet exercice dès le début de votre séance. Une fois la série réalisée, vous en serez débarrassé et vous ne passerez plus la séance à vous rapprocher inéluctablement de ce mauvais moment à passer... Puisqu'il est déjà passé !

# ENTRAÎNEMENT

**JEUDI REPOS**

**VENDREDI JAMBES ET VENTRE**

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>SQUAT</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LUNGE</b>		3 séries de 12 répétitions par jambe	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## SAMEDI REPOS

## DIMANCHE PECTORAUX ET TRICEPS

Ce cycle d'entraînement augmente à nouveau la difficulté en augmentant le poids déplacé. Le nombre de répétitions ne varie pas.

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>BENCH PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>PEC DECK</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

**JE NE  
CRAINS  
PAS LA  
FATIGUE,  
MAIS LA  
LASSITUDE**



**SEMAINE**

**8**

# ENTRAÎNEMENT

## LUNDI REPOS

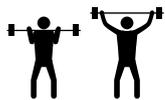
## MARDI DORSAUX ET BICEPS

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DEADLIFT</b>		3 séries de 25 répétitions	Barre à vide	1 mn de repos entre les séries
<b>CABLE CURL</b>		3 séries de 20 répétitions	50 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [Les deux bras en même temps]		3 séries de 25 répétitions	40 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries



## MERCREDI REPOS

## JEUDI ÉPAULES ET TRAPÈZES

		FRÉQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>SHRUGS</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos 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 VENTRE

		FREQUENCE	INTENSITÉ	REPOS
<b>SQUAT</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LUNGE</b>		3 séries de 12 répétitions par jambe	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>LEG EXTENSION</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 séries de 20 répétitions	60 % de 1 RM	1 mn de repos entre les séries

## DIMANCHE REPOS

### ASTUCE

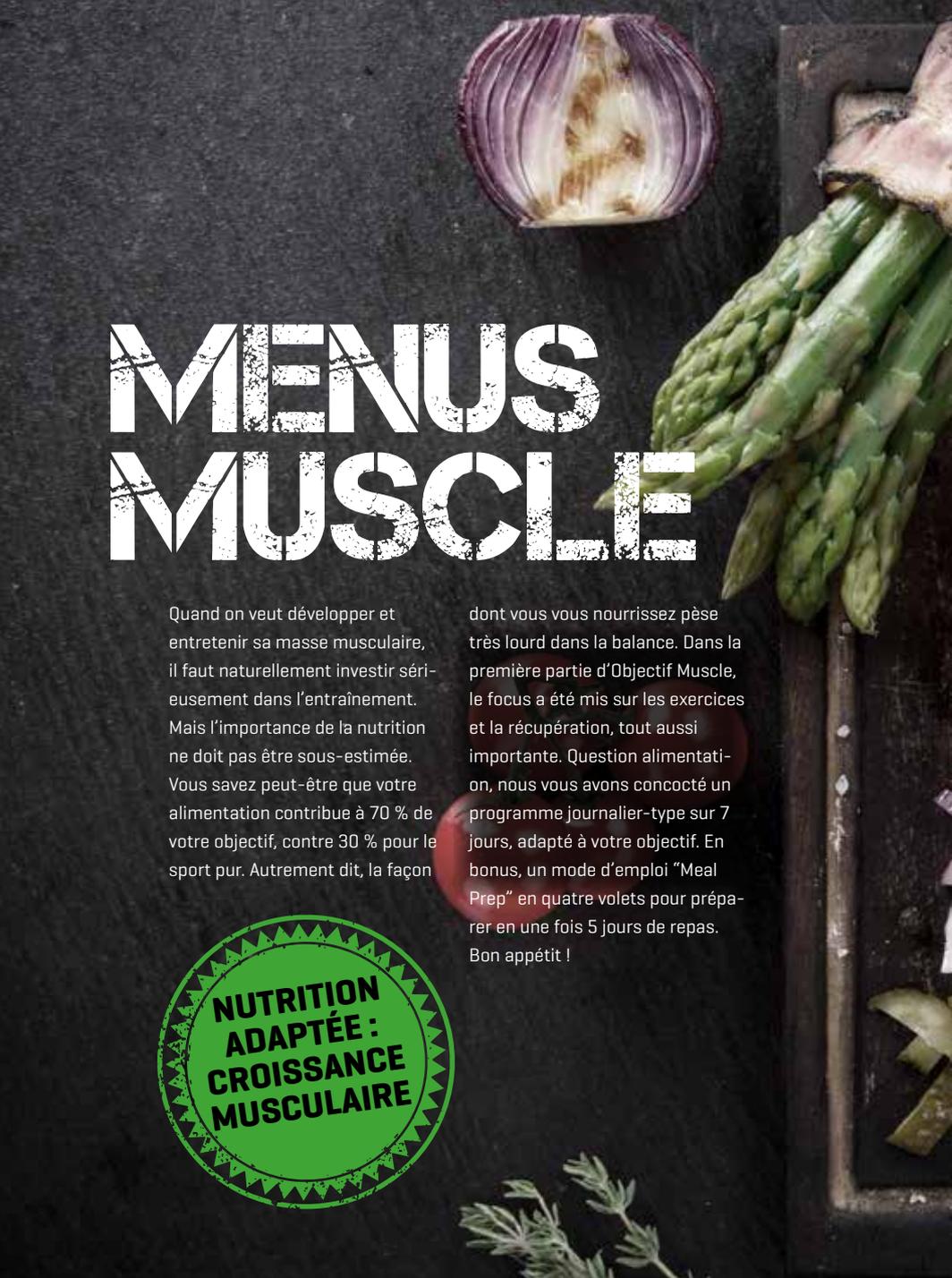
Le tempo est un élément essentiel de votre séance. Le tempo le plus classique est 1-2 : vous réalisez le mouvement sur 1 seconde et revenez à votre position initiale sur 2 secondes. Pour contrer la lassitude et augmenter la difficulté, vous pouvez varier le tempo. Avec un rythme 2-4, vous ralentissez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

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

## **Vous avez encore faim ?**

Objectif Muscle est conçu comme un programme de base. Avant tout, il est primordial de maîtriser une bonne technique, de faire attention à son alimentation et de respecter les temps de récupération. L'objectif n'est pas des surcharger vos muscles trop vite

et trop lourdement, mais d'y aller progressivement. À l'issue de ces huit semaines, nous sommes parvenus à 20 répétitions à 60 % de 1 RM. Vous pouvez continuer à suivre Objectif Muscle sur les 8 prochaines semaines en passant à 12 répétitions à 70 % de 1RM. Bonne continuation !



# MENUS MUSCLE

Quand on veut développer et entretenir sa masse musculaire, il faut naturellement investir sérieusement dans l'entraînement. Mais l'importance de la nutrition ne doit pas être sous-estimée. Vous savez peut-être que votre alimentation contribue à 70 % de votre objectif, contre 30 % pour le sport pur. Autrement dit, la façon

dont vous vous nourrissez pèse très lourd dans la balance. Dans la première partie d'Objectif Muscle, le focus a été mis sur les exercices et la récupération, tout aussi importante. Question alimentation, nous vous avons concocté un programme journalier-type sur 7 jours, adapté à votre objectif. En bonus, un mode d'emploi "Meal Prep" en quatre volets pour préparer en une fois 5 jours de repas. Bon appétit !

**NUTRITION  
ADAPTÉE :  
CROISSANCE  
MUSCULAIRE**



JOUR

1

MENU

## PETIT-DÉJEUNER

PORRIDGE À LA BANANE

## COLLATION

SHAKE DE WHEY PERFECTION\*

1 dose avec 200 ml d'eau

[ou lait écrémé]

BARRE MUESLI OU BARRE PROTÉINÉE\*

## DÉJEUNER

2 TARTINES + CHIFFONNADE DE POULET

2 TARTINES AU BEURRE DE CACAHUËTE\*

## COLLATION

PERFECTION BAR\*

## DÎNER

POULET AU RIZ ET BROCOLI

## COLLATION

BANANE + POIGNÉE DE NOIX\*

## AVANT D'ALLER DORMIR

250 GRAMMES DE FROMAGE BLANC 0 %

SHAKE  
PROTÉINÉ  
APRÈS LE  
SPORT



## PORRIDGE À LA BANANE

**Brinta** ou **Weetabix** (50 grammes) avec  
200 ml **lait** | 1 **banane** | 1 cl à café **graines  
de lin**\*

Versez le lait et les céréales dans une casserole et portez lentement à ébullition. Faites cuire quelques instants en remuant. Servez le porridge avec la banane coupée en rondelles et les graines de lin.

## POULET AU RIZ ET BROCOLI

150 g de **riz complet**\* cuit | 150 g de  
**blanc de poulet** | 200 g de **brocoli**

Faites cuire le riz. Rincez et débitez le brocoli en bouquets. Dans une casserole avec un peu d'eau, faites cuire le brocoli pendant 5 minutes. Faites chauffer une poêle avec du Smart Cooking Spray ou de l'huile de coco. Faites dorer le poulet. Dressez le poulet, le riz et le brocoli et dégustez.

\* En vente chez Body & Fit

JOUR  
**2**

### PETIT-DÉJEUNER

3 TARTINES AU BEURRE DE CACAHUËTE\*

### COLLATION

SHAKE DE WHEY PERFECTION\*

1 dose avec 200 ml d'eau

[ou de lait écrémé]

BANANE

### DÉJEUNER

2 TARTINES + JAMBON

2 TARTINES + 2 OEUFS DURS

### COLLATION

PERFECTION BAR\*

APPEL

### DÎNER

STEAK AU CHOU-FLEUR ET POMMES DE  
TERRE

### COLLATION

POIGNÉE DE NOIX\*

### AVANT D'ALLER DORMIR

250 GRAMMES DE FROMAGE BLANC 0 %



## ASTUCE

Pour varier les barres protéinées, découvrez notre Clean Protein Bar : protéines pures, fibres, peu de glucides et seulement 179 kcal.

# MENU

## STEAK AU CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE

250 g **pommes de terre** | 150 g **steak** |  
200 g **chou-fleur**

Faites bouillir de l'eau dans deux casseroles. Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux. Débitez le chou-fleur en bouquets. Faites cuire les pommes de terre et le chou-fleur pendant 15 minutes. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et faites cuire le steak à votre convenance [rouge, à point, bien cuit]. Servez le steak avec les pommes de terre et le chou-fleur. Rectifiez l'assaisonnement.



**PETIT-DÉJEUNER**

FROMAGE BLANC AUX FLOCONS D'AVOINE \*  
ET BANANE

300 g de fromage blanc | 30 g de flocons  
d'avoine | 1 banane | 1 cl café de graines\*

**COLLATION**

POMME AU BEURRE DE CACAHUËTE\*

Coupez la pomme en quartiers et tartinez  
de beurre de cacahuète\*

**DÉJEUNER**

SALADE COMPOSÉE

**COLLATION**

PERFECTION BAR\*

**DÎNER**

PÂTES SAUCE BOLOGNAISE

**COLLATION**

POIGNÉE DE FRUITS À COQUE\*

**AVANT D'ALLER DORMIR**

SHAKE DE WHEY PERFECTION\*

(ou de caséine micellaire\*) 1 dose  
+ 200 ml d'eau (ou de lait)



**SALADE COMPOSÉE**

3 œufs durs | 40 g quinoa\* | 1/2 avocat |  
1 tomate | 100 g brocoli | 30 g mâche

Écalez les œufs durs et coupez-les en  
quartiers. Faites cuire le quinoa en suivant  
les instructions du paquet. Débitez le bro-  
coli en bouquets et faites-les cuire 15 mn  
dans un peu d'eau. Coupez les avocats en  
cubes et les tomates en quartiers. Égout-  
tez le quinoa et mêlez tous les ingrédients  
dans un saladier. Rectifiez l'assaisonne-  
ment et dégustez.

**PÂTES SAUCE BOLOGNAISE**

50 g High Protein Pasta\* | 125 g viande  
hachée maigre | 200 g légumes en sachet  
| 250 ml de sauce tomate | 25 g fromage  
râpé

Faites cuire les pâtes al dente (6-7  
mn). Faites cuire la viande hachée dans  
une poêle. Ajoutez les légumes et faites  
cuire 5 mn. Versez la sauce tomate sur la  
préparation et rectifiez l'assaisonnement.  
Égouttez les pâtes et servez avec la sauce  
et du fromage râpé.

# JOUR 4

## PETIT-DÉJEUNER

PANCAKES BANANE-FLOCONS D'AVOINE  
AUX FRUITS FRAIS

## COLLATION

PERFECTION BAR\*

## DÉJEUNER

2 TARTINES AVEC DU THON  
2 TARTINES AVEC DU BLANC DE POULET

## COLLATION

2 GALETTES DE RIZ AU BEURRE DE  
CACAHUËTE\*

## DÎNER

PATATE DOUCE AUX ÉPINARDS ET  
BLANC DE DINDE

## COLLATION

POIGNÉE DE FRUITS À COQUE\*

## AVANT D'ALLER DORMIR

WHEY PERFECTION\* (ou caséine micellaire\*  
ou 250 g de fromage blanc)

# MENU

## PANCAKES BANANE-FLOCONS D'AVOINE AUX FRUITS FRAIS

30 g **flocons d'avoine\*** | 2 **œufs** |

1 **banane mûre** | ½ cl à café de **cannelle**

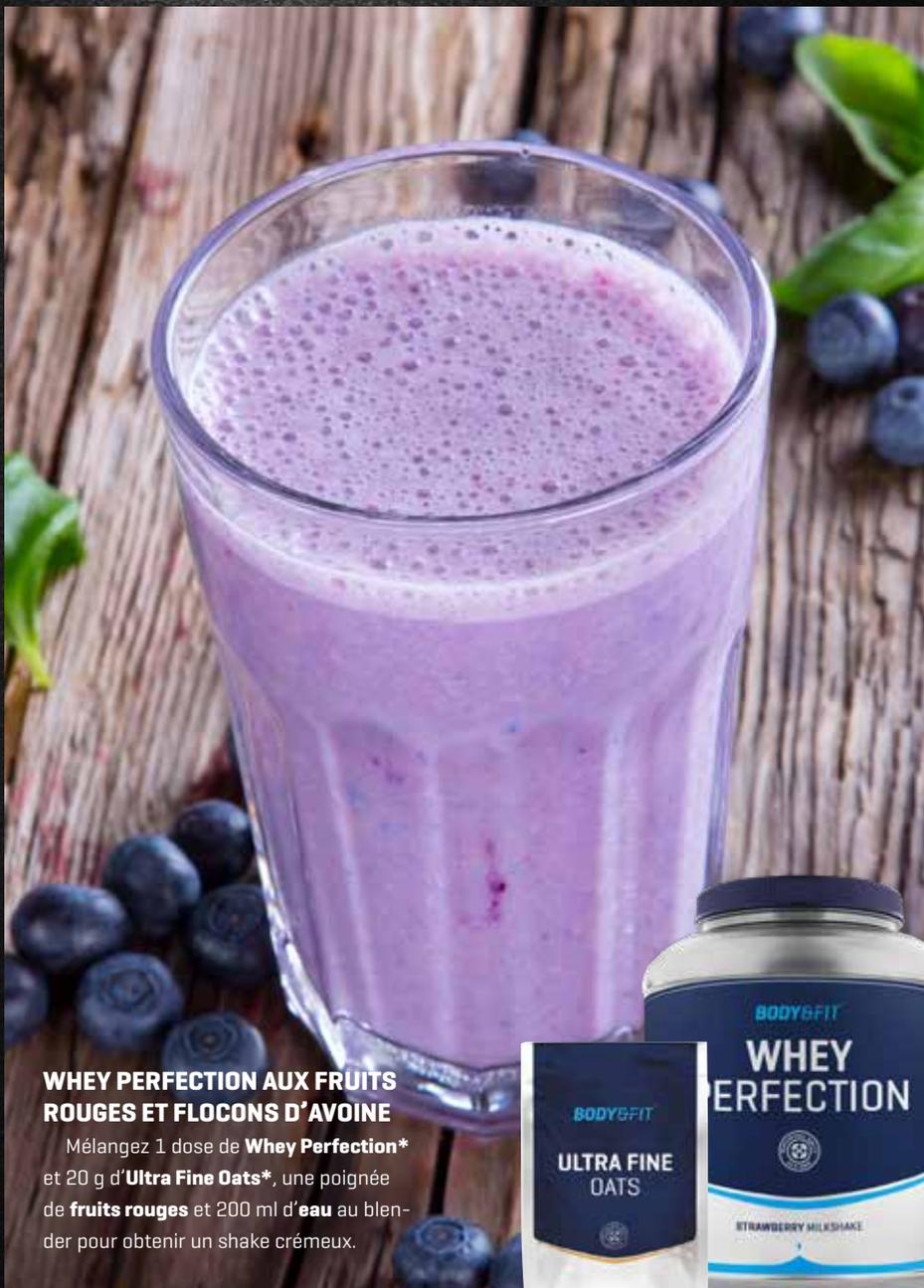
Versez les flocons d'avoine dans un bol et mélangez avec les œufs et la banane [au fouet ou au mixeur]. Versez le mélange et la cannelle dans le bol. Mélangez bien. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et versez une louche de préparation. Faites dorer le pancake à feu moyen. Servez avec des fruits frais.

## PATATE DOUCE AUX ÉPINARDS ET BLANC DE DINDE

120 g **patate douce** | 1 cl à soupe d'**huile de coco\*** | 200 g **épinards** | 120 g **blanc de dinde**

Pelez et coupez les patates douces en morceaux et faites-les cuire à l'eau 10 mn. Faites chauffer l'huile de coco dans un wok et faites-y dorer le blanc de dinde. Faites cuire rapidement les épinards. Dressez, rectifiez l'assaisonnement et servez.





## WHEY PERFECTION AUX FRUITS ROUGES ET FLOCONS D'AVOINE

Mélangez 1 dose de **Whey Perfection\*** et 20 g d'**Ultra Fine Oats\***, une poignée de **fruits rouges** et 200 ml d'**eau** au blender pour obtenir un shake crémeux.

JOUR  
**5**

## PETIT-DÉJEUNER

2 TARTINES + OMELETTE

## COLLATION

WHEY PERFECTION\* AUX  
FRUITS ROUGE ET FLOCONS D'AVOINE\*

## DÉJEUNER

SALADE DE THON

## COLLATION

2 GALETTES DE RIZ AU BEURRE DE  
CACAHUËTE\*

## DÎNER

RIZ AU POULET ET ANANAS

## COLLATION

PERFECTION BAR\*

## AVANT D'ALLER DORMIR

250 GRAMMES DE FROMAGE BLANC 0 %



## ASTUCE

Découvrez notre  
**Power Butter :**  
100% noix et 0 additif.

# MENU

## 2 TARTINES + OMELETTE

2 œufs | 1 avocat | chiffonnade de poulet

Battez 2 œufs dans un bol. Dans une poêle faites chauffer de l'huile de coco et versez-y les œufs battus. Découpez l'avocat en tranches et tartinez-en le pain. Ajoutez le poulet et l'omelette. Rectifiez l'assaisonnement.

## SALADE DE THON

120 g thon | 50 g salade verte | 2 œufs durs | 1/4 concombre | 1 tomate | 2 cl à soupe de fromage frais (cottage cheese) | 2 cl à soupe de pignons de pin\*

Égouttez le thon et versez-le dans un saladier avec la salade. Écalez l'œuf dur et découpez-le en quartiers. Découpez le concombre et la tomate en morceaux. Ajoutez les légumes, le fromage frais et les pignons de pin dans le saladier. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

## RIZ AU POULET ET ANANAS

120 g riz complet\* | 200 g légumes en sachet | 120 g blanc de poulet | 2 tranches d'ananas | 4 cl à soupe de sauce aigre-douce

Faites cuire le riz, égouttez-le et réservez. Dans un wok faites chauffer de l'huile de coco et faites dorer le blanc de poulet. Ajoutez les légumes et faites cuire rapidement. Découpez l'ananas en morceaux et ajoutez-le au poulet avec la sauce aigre-douce. Mêlez tous les ingrédients, rectifiez l'assaisonnement et dégustez.

**PETIT-DÉJEUNER**

PETIT-DÉJEUNER AUX FLOCONS D'AVOINE

**COLLATION**

PERFECTION BAR\*

**DÉJEUNER**

WRAPS AU SAUMON ET FROMAGE CRÈMEUX

**COLLATION**

SHAKE DE WHEY PERFECTION\* + FRUIT

**DÎNER**

PÂTES PROTÉINÉES\*  
AU POULET ET BROCOLI

**COLLATION**

SMART PROTEIN COOKIES\*

**AVANT D'ALLER DORMIR**

250 GRAMMES DE FROMAGE BLANC 0 %



**ASTUCE**

Pour ajouter des fibres à votre shake, découvrez les graines de chia en poudre.

**PETIT-DÉJEUNER AUX FLOCONS D'AVOINE**

30 g **Ultra Fine Oats\*** | 25 g **noix de cajou\*** | 30 g **protéines en poudre\*** | 20 g **dattes\*** | 1 cl à café **huile de coco\*** | 1 cl à café **noix de coco râpée\*** | ½ cl à café **vanille en poudre**

Faites tremper les flocons d'avoine et les noix de cajou au moins 4 heures. Égouttez et mixez. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez pour obtenir un mélange crémeux.

**WRAPS AU SAUMON ET FROMAGE CRÈMEUX**

3 **wraps multigrains\*** | 120 g **saumon fumé** | 4 cl à soupe **fromage crémeux allégé** | 50 g **salade verte** | 2 **tomates**

Tartinez les wraps de fromage crémeux, ajoutez le saumon, la salade et les tomates coupées en rondelles et roulez.

**HIGH PROTEIN PASTA\* AU POULET ET BROCOLI**

50 g **High Protein Pasta\*** | 120 g **blanc de poulet** | 200 g **brocoli** | ½ **oignon rouge** | 2 cl à soupe **fromage crémeux allégé aux fines herbes**

Faites cuire les pâtes et le brocoli 8 mn. Faites chauffer l'huile de coco dans un wok et faites-y revenir l'oignon rouge émincé. Ajoutez le blanc de poulet en morceaux et faites-le dorer. Ajoutez le fromage aux fines herbes et rectifiez l'assaisonnement.

JOUR  
**7**

## PETIT-DÉJEUNER

### GAUFRES AUX MYRTILLES

## COLLATION

POIGNÉE DE FRUITS À COQUE

## DÉJEUNER

TOSTI AU FROMAGE ET BLANC DE POULET

[2 tranches de pain]

TOSTI AU BEURRE DE

CACAHUËTE ET BANANE

[2 tranches de pain]

## COLLATION

SHAKE DE WHEY PERFECTION\*

## DÎNER

### WRAPS D'OMELETTE AU SAUMON ET LÉGUMES

## COLLATION

SACHET DE PROTEIN CHIPS\*

## AVANT D'ALLER DORMIR

SHAKE DE CASÉINE MICELLAIRE\*

[ou 250 g de FROMAGE BLANC]



## ASTUCE

Besoin d'un surplus  
d'énergie pendant l'en-  
traînement ? Essayez un  
pré-workout !

# MENU

## GAUFRES AUX MYRTILLES

[pour 2-3 gaufres] 40 g **Ultra Fine Oats\***  
| 1 dose **Whey Perfection\*** | ½ cl à café  
**levure chimique\*** | 1 **œuf** | 1 **banane** |  
150 ml **eau** | **Smart Cooking Spray\*** |  
poignée de **myrtilles** fraîches | **miel\***

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Préchauffez le gaufrier et vaporisez-y du Smart Cooking Spray. Versez une louche de la préparation, faites dorer la gaufre et servez avec des myrtilles et du miel.

## WRAPS D'OMELETTE AU SAUMON ET LÉGUMES

2 **œufs** | 50 ml **lait écrémé** | 1/2 cl à café  
**ciboulette** [émincée] | **Smart Cooking  
Spray\*** | 2 cl à soupe de fromage frais  
[Cottage Cheese] | 60 g **saumon fumé** |  
1 **oignon nouveau** [émincé] | 25 g **laitue  
Iceberg** | **sel** et **poivre**

Battez les œufs dans un bol avec le lait écrémé et la ciboulette. Vaporisez du Smart Cooking Spray dans une poêle et faites-la chauffer. Versez la moitié de la préparation dans la poêle et faites cuire à feu doux. Retournez l'omelette quand elle est figée et prolongez la cuisson quelques instants. Faites cuire l'autre wrap de la même façon. Disposez-les sur une assiette et répartissez le fromage frais, le saumon fumé, l'oignon nouveau émincé et la laitue. Rectifiez l'assaisonnement, roulez, dégustez.

# MEAL PREP



Le secret pour une nutrition sportive réussie et adapté à vos objectifs physiques, c'est de ne pas trop s'éloigner de ses habitudes alimentaires. D'autre part, déterminez le temps que vous pouvez consacrer à votre alimentation et à la préparation de vos repas. Si vous travaillez toute la semaine, vous profiterez sans doute du dimanche pour préparer vos repas à l'avance. Mais si vous aimez cuisiner et que vous avez du temps libre, vous apprécierez de préparer vos repas au jour le jour.

Afin de vous aider à vous organiser dans la préparation de vos repas, nous avons choisi de vous proposer un menu libre pour cinq jours et deux semaines. 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 des glucides en quantité suffisante pour l'énergie.



**Pour cuisiner, pensez à l'huile de coco. Elle contient des triglycérides à chaîne moyenne, des graisses que le corps ne stocke pas mais transforme en énergie.**

SEMAINE

1

pour 5 jours

### PETIT-DÉJEUNER

SHAKE DE WHEY PERFECTION\* AUX  
FLOCONS D'AVOINE\*

### COLLATION

CAKE À LA BANANE ET  
BEURRE DE CACAHUËTE\*  
(2 tranches)

### DÉJEUNER

2x OMELETTE AUX CHAMPIGNONS  
et 4 tartines de pain [complet ou épautre]  
3x PAIN DE VIANDE ET  
4 TRANCHES DE PAIN COMPLET

### COLLATION

BARRE PROTÉINÉE\* OU BARRE AU MUESLI  
**Après l'entraînement** > SHAKE PROTÉINÉ\*

### DÎNER

3x RIZ COMPLET AU POULET ET BROCOLI  
2x PATATES DOUCES -CAROTTE ET STEAK

### COLLATION

POIGNÉE DE NOIX ET FRUITS

### AVANT D'ALLER DORMIR

250 G DE FROMAGE BLANC  
[+ 3 gouttes de NATURAL FLAVOURING\*]



### SHAKE DE WHEY PERFECTION AUX FLOCONS D'AVOINE

1 dose **Whey Perfection\*** | 30 g **Ultra Fine  
Oats\*** | 1 **banane** | 1 cl soupe **graines de lin\***

Mélangez tous les ingrédients avec 200 ml  
de lait au blender.

### OMELETTE

3 **œufs** | 50 g **champignons** | 1 cl à soupe  
**huile de coco\*** | 4 **tranches de pain complet**

Battez les œufs dans un bol et ajoutez-y  
les champignons émincés. Faites fondre  
l'huile de coco dans une poêle et versez-y le  
mélange. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce  
que le dessus de l'omelette se fige. Dressez  
l'omelette sur le pain.

### RIZ COMPLET AU POULET ET BROCOLI

150 g **riz complet\*** | 150 g **blanc de poulet** |  
200 g **brocoli**

Faites cuire le riz en suivant les instruc-  
tions. Dans une casserole, faites chauffer de  
l'eau. Débitez le brocoli en bouquets. Faites  
cuire le brocoli en 8 minutes. Faites chauffer  
une poêle du Smart Cooking Spray ou de  
l'huile de coco. Faites dorer le poulet. Dressez  
le poulet, le brocoli et le riz et dégustez.

\* En vente chez Body & Fit

# MEAL PREP

## PATATE DOUCE-CAROTTE ET STEAK

120 g **patate douce** | 200 g de **carottes** | ½ cl à soupe **d'huile de coco\*** | 150 g de **steak** | **sel** et **poivre**

Faites bouillir deux casseroles d'eau. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 15 minutes. Faites chauffer une poêle avec de l'huile de coco et faites cuire le steak à votre convenance (saignant, à point, bien cuit). Servez le steak avec les pommes de terre et les carottes. Rectifiez l'assaisonnement.

**CAKE À LA BANANE** recette @healthyfais  
3 **œufs** | 3 **bananes mures** | 6 **dattes medjool\*** (sans noyau) | 130 g **Ultra Fine Oats\*** | 2 doses **protéines en poudre\*** (par ex. cookies & cream) | 1 cl à soupe **levure chimique\*** | 1 à 2 poignées de **noix, chocolat pur, raisins** ou **fruits secs\*** | **huile de coco/ Smart Cooking Spray\***

Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les bananes et les dattes. Ajoutez les œufs, la levure l'Ultra Fine Oats et les protéines jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez noix, chocolat, raisins, fruits secs et mélangez. Graissez un moule à cake avec de l'huile de coco ou du Smart Cooking Spray. Versez le mélange dans le moule et enfournez pour 45 mn au milieu du four.

## PAIN DE VIANDE

1 cl à soupe d'**huile d'olive** | 3 éclats d'**ail**, pressés | ½ **oignon rouge, émincé** | 1 **poivron rouge, émincé** | ½ **courgette, émincée** | 2 cl à soupe de **basilique** | 1 cl à soupe de **persil** | **sel** et **poivre** | 750 g **viande hachée dégraissée** (bœuf ou dinde) | 2 **œufs** | 3 cl à soupe **panure\*** | 250 g **passata** (ou sauce pour pâtes sans sucre)

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'ail, le poivron et l'oignon rouge pendant 10 mn sur feu moyen. Ajoutez du basilic, du persil, sel et poivre. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la viande, les œufs, la panure et les légumes. Mêlez bien tous les ingrédients. Versez le mélange dans un moule à cake et tassez bien. Répartissez la passata et enfournez pour 45-60 minutes.

### VALEURS NUTRITIONNELLES

**Énergie** 2531 kcal | **Matières grasses** 158,4 grammes | **Glucides** 35,8 grammes | **Fibres** 9 grammes | **Protéines** 235,2 grammes



## SEMAINE 2

pour 5 jours

### PETIT-DÉJEUNER

PANCAKES À LA BANANE, FRUITS  
ET NOIX DE PÉCAN\*

### COLLATION

SHAKE DE WHEY PERFECTION\* +  
200 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ ET 4 CL À SOUPE  
DE FLOCONS D'AVOINE\*

### DÉJEUNER

3X SALADE DE QUINOA\*, THON ET ŒUF  
2X MUFFINS AUX ŒUFS ET  
3 TRANCHES DE PAIN COMPLET

### COLLATION

SMART BAR\*

### DÎNER

3X PÂTES, STEAK ET NOIX\*  
2X COUSCOUS À L'ÉPEAUTRE\* AU POULET  
(OU DINDE) ET GUACAMOLE

### COLLATION

FRUIT AU BEURRE DE CACAHUÈTE\*

### AVANT D'ALLER DORMIR

250 G. DE FROMAGE BLANC À 0 %



## ASTUCE

Le pain ne vous dit rien ?  
Essayez nos crackers pro-  
téinés Low Carbs bourrés  
de nutriments.



### PANCAKES À LA BANANE, FRUITS ET NOIX DE PÉCAN

30 g de flocons d'avoine\* | 2 œufs |  
1 banane mure | ½ cl à café de cannelle |  
50 g de fruits frais [ex. fruits des bois] |  
1 cl à soupe de noix de pécan\*

Versez les flocons d'avoine dans un bol. Mélangez les œufs et la banane [au fouet ou au mixeur]. Versez le mélange et la cannelle dans le bol. Mélangez bien. Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et versez une louche de préparation. Faites dorer le pancake à feu moyen. Servez avec des fruits frais.

### WHEY PERFECTION\* AVEC 200 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ ET 4 CL À SOUPE D'ULTRA FINE OATS\*

Versez tous les ingrédients dans un shaker et mélangez bien.

# MEAL PREP

## SALADE DE QUINOA

3 œufs durs | 40 g de **quinoa\*** | ½ **avocat** | 1 **tomate** | ¼ **concombre** | 30 g de **mâche** | 120 g de **thon** | 1 cl à soupe d'**olives noires**

Égouttez les œufs durs et coupez-les en quartiers. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions. Retirez le noyau de l'avocat et coupez-le en morceaux. Coupez la tomate, le concombre et ajoutez la mâche. Ajoutez le thon en morceau. Égouttez le quinoa et mélangez aux autres ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement.



## MUFFINS AUX ŒUFS

225 ml de **blanc d'œuf liquide\*** | ½ **poivron** | 1/3 **courgette** | 100 g de **Cottage Cheese** | 50 g de **fromage râpé** | 1 cl. à soupe d'**herbes aromatiques** | **poivre** et **sel**

Préchauffez le four à 180°C. Coupez le poivron et la courgette en cubes. Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Versez dans 8 moules à muffins. Faites cuire au milieu du four pendant 45 mn. Servez les muffins aux œufs avec du pain complet.



## STEAK AUX PÂTES ET NOIX DE CAJOU

50 g de **High Protein Pasta\*** | ½ cl. à soupe d'**huile de coco\*** | 125 g de **steak** | 150 g de **pois mange-tout** | 1 **oignon** | 1 cl à soupe de **sauce soja** | 1 cl à soupe de **noix de cajou\***

Faites cuire les pâtes 6-7 minutes. Faites chauffer l'huile de coco dans un wok. Découpez le steak en lanières. Faites-le cuire rapidement. Réservez. Faites cuire les pois et l'oignon émincé 5 mn dans le wok. Ajoutez la sauce soja, les noix de cajou et les lanières de steak, faites chauffer quelques instants. Servez les pâtes avec la viande et la garniture et ajoutez les noix.

## COUSCOUS D'ÉPEAUTRE AU POULET ET GUACAMOLE

50 g **couscous d'épeautre\***, ½ cl à café d'**huile de coco\***, 120 g **blanc de poulet**, 200 g **légumes à wok**, **guacamole** (1/2 avocat, ½ tomate, ½ oignon rouge, 2 cm poivron rouge, 1 gousse d'ail)

Préparez le couscous. Faites chauffer l'huile de coco dans un wok. Faites-y dorer le poulet. Ajoutez les légumes et faites sauter 5 minutes. Préparez le guacamole au mixeur plongeant. Servez le couscous avec le poulet, les légumes et le guacamole.

SEMAINE

3

pour 5 jours

### PETIT-DÉJEUNER

BRINTA + POMME ET RAISINS SECS\*

### COLLATION

SHAKE DE WHEY PERFECTION\*  
AUX FRUITS DES BOIS ET 2 CL SOUPE DE  
FLOCONS D'AVOINE\*

### DÉJEUNER

3X OMELETTE AU POVRON, POULET  
ET 3 TRANCHES DE PAIN COMPLET  
2x SALADE DE QUINOA DINDE ET AVOCAT

### COLLATION

SMART BAR\* / PERFECTION BAR\*

### DÎNER

3X FILET DE CABILLAUD AU  
RIZ COMPLET ET PETITS LÉGUMES  
2x BOULETTES DE VIANDE À LA PURÉE DE  
PATATE DOUCE ET HARICOTS VERTS

### COLLATION

POIGNÉE DE NOIX ET 1 FRUIT

### AVANT D'ALLER DORMIR

SHAKE DE CASÉINE MICELLAIRE\*  
(ou 250 g de fromage blanc)



## ASTUCE

Utilisez les Liquid Egg  
Whites pour votre ome-  
lette.



### BRINTA + POMME ET RAISINS SECS

50 g **Brinta ou Weetabix** | 250 ml **lait écrémé** | 1 **pomme** | 1 cl à soupe **raisins secs\*** | 1 cl à café **cannelle** | 1 cl à soupe **graines de chia\***

Versez le lait et les céréales dans une casserole et portez à ébullition. Faites cuire quelques instants en remuant. Coupez la pomme en quartiers. Servez les céréales avec les fruits, la cannelle et les graines de chia.

### OMELETTE AU POULET, POIVRON 3 TRANCHES DE PAIN COMPLET

3 **œufs** | 1 **poivron** | 1 cl à café **huile de coco\*** | 3 **tranches de pain complet** | 6 **tranches de poulet**

Battez les œufs. Débitez le poivron et ajoutez-le aux œufs. Faites chauffer 1 cl à café d'huile de coco dans une poêle et versez-y l'appareil. Faites cuire l'omelette à feu moyen jusqu'à ce que le dessus se fige. Dressez sur le pain avec le poulet.

# MEAL PREP

## SALADE DE QUINOA À LA DINDE ET AVOCAT

75 g **quinoa\*** | 80 g **dinde** | 1 cl à café **huile de coco\*** | ½ **avocat** | 1 **tomate** | 2 cl à café de **Cottage Cheese** | **sel et poivre**

Préparez le quinoa. Détaillez la dinde en lanières. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites-y dorer la dinde. Retirez le noyau de l'avocat et coupez-le en morceaux. Coupez la tomate en cubes. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Ajoutez le Cottage Cheese et rectifiez l'assaisonnement.



## FILET DE CABILLAUD AU RIZ COMPLET ET PETITS LÉGUMES

75 g **riz complet\*** | 1 cl à soupe **huile d'olive** | 120 g **filet de cabillaud** | 200 g **légumes en sachet** | 1 cl soupe **sauce soja**

Faites cuire le riz en suivant les instructions. Faites chauffer de l'huile d'olive dans un wok et faites-y revenir les légumes. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire le cabillaud. Ajoutez la sauce soja aux légumes. Servez le riz avec le cabillaud et les légumes.



## BOULETTES DE VIANDE À LA PURÉE DE PATATE DOUCE ET AUX HARICOTS VERTS

150 g **viande hachée** | ½ **oignon rouge** | 120 g **patate douce** | 200 g **haricots verts**

Mélangez la viande avec l'oignon émincé et assaisonnez. Faites deux boulettes de viande. Pendant ce temps, faites cuire la patate douce et les haricots verts en 10 mn dans 2 casseroles. Faites chauffer une poêle et faites-y cuire les 2 boulettes de viande. Égouttez la patate douce et réduisez-la en purée. Ajoutez éventuellement un peu de lait chaud. Égouttez les haricots et dressez la viande et les légumes.

## ASTUCE

**Posez-vous de petits objectifs intermédiaires. Tout se passe bien ? N'oubliez pas de vous récompenser !**

SEMAINE

4

pour 5 jours

### PETIT-DÉJEUNER

FLOCONS D'AVOINE PROTÉINÉS\* À LA BANANE

### COLLATION

FRUIT AU BEURRE DE CACAHUÈTE\*

### DÉJEUNER

3 X 3 TARTINES À L'OMELETTE,  
JAMBON ET POIVRON  
1 TARTINE DE BEURRE DE CACAHUÈTE\*  
2 X POULET AU RIZ COMPLET\*  
ET BROCOLI

### COLLATION

POIGNÉE DE FRUITS À COQUE\*

### DÎNER

3X WRAPS DE POULET ET GUACAMOLE  
2X PÂTES AU SAUMON, BROCOLI ET PESTO

### COLLATION

PERFECTION BAR\*

### AVANT D'ALLER DORMIR

SHAKE DE CASÉINE MICELLAIRE\*  
(ou 250 g de fromage blanc)



### FLOCONS D'AVOINE PROTÉINÉS À LA BANANE

50 g **flocons d'avoine\*** | 250 ml **lait écrémé** | 1 dose **Whey Perfection\*** | 1 **banane** | 1 cl à soupe **graines de lin\***

Versez les flocons et le lait dans une casserole. Amenez à ébullition en mélangeant. Laissez les flocons gonfler. Ajoutez les protéines en poudre. Servez le porridge dans un bol et ajoutez la banane en rondelles et les graines de lin.

### 3 TARTINES À L'OMELETTE, JAMBON, POIVRON

2 **œufs** | 6 **tranches de jambon** |  $\frac{1}{2}$  **poivron**

Battez les œufs dans un bol. Coupez le poivron en cubes et ajoutez-les. Faites chauffer 1 cl à café d'huile de coco dans une poêle. Faites cuire l'omelette à feu moyen jusqu'à ce que le dessus se fige. Dressez le jambon et l'omelette sur le pain.

# MEAL PREP

## POULET AU RIZ COMPLET ET BROCOLI

150 g **riz complet\*** | 150 g **blanc de poulet** | 200 g de **brocoli**

Faites cuire le riz. Rincez et débitez le brocoli en bouquets. Dans une casserole avec un peu d'eau, faites cuire le brocoli pendant 8 minutes. Faites chauffer une poêle avec du Smart Cooking Spray ou de l'huile de coco. Faites dorer le poulet. Dressez le poulet, le riz et le brocoli et dégustez.

## WRAPS AU POULET ET GUACAMOLE

1 cl à café **huile de coco\*** | 120 g **blanc de poulet** | 2 **tomates** |  $\frac{1}{3}$  **courgette** | 50 g **maïs** | 50 g **haricots rouges** | **sel et poivre** | **guacamole** ( $\frac{1}{2}$  avocat,  $\frac{1}{2}$  tomate,  $\frac{1}{2}$  oignon rouge, 2 cm poivron rouge, 1 gousse d'ail)

Faites chauffer l'huile de coco dans un wok. Détaillez le poulet en lanières et faites-le dorer au wok. Coupez tomates et courgette en cubes. Ajoutez tous les légumes au poulet et faites cuire rapidement. Pendant ce temps, préparez le guacamole au mixeur. Dressez le poulet sur les wraps, roulez-les et tartinez de guacamole.

## PÂTES AU SAUMON, BROCOLI ET PESTO

50 g **High Protein Pasta\*** |  $\frac{1}{2}$  cl à café **huile de coco\*** | 120 g **saumon** | 200 g **brocoli** | 1 cl à café **pesto**

Faites cuire les pâtes 6-7 minutes. Débitez le brocoli en bouquets et faites cuire 8 minutes. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle. Faites-y cuire le saumon. Égouttez les pâtes et ajoutez le pesto. Servez les pâtes avec le saumon et le brocoli.



## INSPIRATION

Vous cherchez de nouvelles idées pour une alimentation saine ?

Utilisez notre site internet et notre blog et suivez-nous sur les réseaux sociaux.

[www.bodyandfit.fr](http://www.bodyandfit.fr)

[blog.bodyandfit.fr](http://blog.bodyandfit.fr)









Objectif Muscle par Body & Fit a été  
soigneusement rédigé et mis en  
page. L'éditeur décline  
toute responsabilité en cas  
d'informations manquantes ou  
erronées.

**BODY&FIT®**