

Journée type — Prise de masse

Programme nutrition · Phase 1 (28 août 2026 → 18 janvier 2027)

Shaker matinal (réveil)					
Ingrédient	Quantité	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal
Flocons d'avoine	50g	6.8g	30g	3.5g	188
Whey	40g	32g	3.2g	2.4g	160
Lait demi-écrémé	250ml	8.2g	12g	3.8g	115
Farine de riz	30g	1.8g	24g	0.3g	110
Banane	120g	1.3g	27.6g	0.4g	107
Framboises	50g	0.6g	2.7g	0.3g	26
Total shaker matinal		50.7g	99.5g	10.7g	706
Déjeuner					
Ingrédient	Quantité	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal
Viande / poisson / 4 œufs	135g	28.4g	0g	4.1g	148
Riz / pâtes (cru)	100g	7g	79g	0.6g	350
Huile d'olive	10g	0g	0g	10g	88
Légumes verts	150g	3g	9g	0.4g	52
Skyr vanille	100g	8.5g	9g	0.3g	73
Total déjeuner		46.9g	97g	15.4g	711
Post-training (shaker)					
Ingrédient	Quantité	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal
Whey	35g	28g	2.8g	2.1g	140
Maltodextrine	115g	0g	109g	0g	437
Skyr vanille	100g	8.5g	9g	0.3g	73
Total post-training		36.5g	121g	2.4g	650
Dîner					
Ingrédient	Quantité	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal
Viande / poisson / 4 œufs	135g	28.4g	0g	4.1g	148
Patate douce ou pomme de terre	150g	2.4g	30g	0.2g	129
Avocat	160g	3.2g	14.4g	24g	256
Fruits	140g	1.4g	21g	0.3g	84
Salade	100g	1g	2g	0.2g	15
Skyr vanille	100g	8.5g	9g	0.3g	73
Total dîner		44.9g	76.4g	29.1g	705
Résumé de la journée					
Repas	Protéines	Glucides	Lipides	Kcal	
Shaker matinal	50.7g	99.5g	10.7g	706	
Déjeuner	46.9g	97g	15.4g	711	
Post-training	36.5g	121g	2.4g	650	
Dîner	44.9g	76.4g	29.1g	705	
TOTAL JOURNÉE	179g	394g	57.6g	~2772	

Note : macros "Viande/poisson/4 œufs" calculées sur base volaille/poisson maigre. 4 œufs = ~31g P / 1.7g G / 22g L (modifie légèrement les totaux).