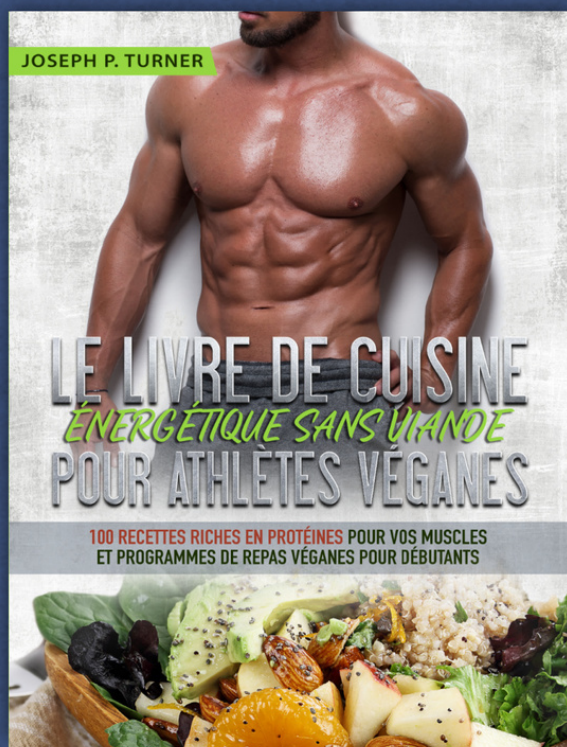
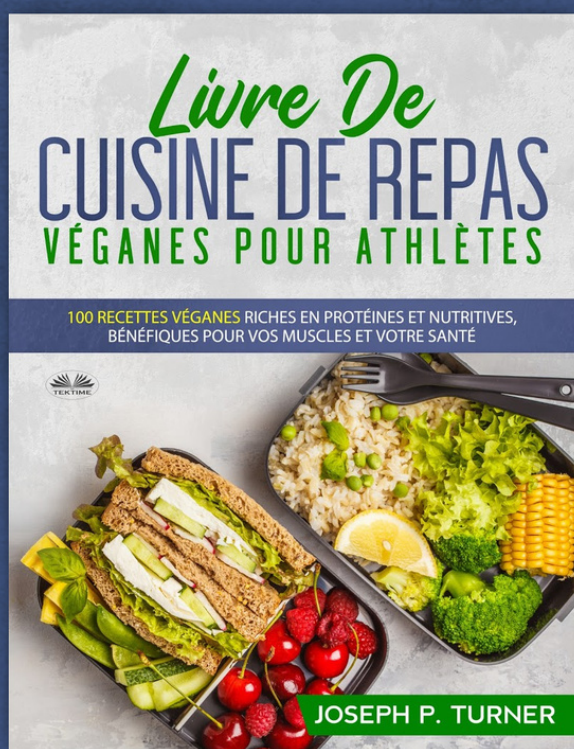


LIVRE DE PRÉPARATION DE REPAS SANS VIANDE

Pour Athlètes Véganes

200 RECETTES RICHES EN PROTÉINES POUR VOS MUSCLES
ET PROGRAMMES DE REPAS VÉGANES POUR DÉBUTANTS

COLLECTION 2 EN 1



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner

**Livre De Preparation De Repas
Sans Viande Pour Athletes Veganes**

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Livre De Preparation De Repas Sans Viande Pour Athletes Veganes /
J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

Vous avez des difficultés pour cuisiner des recettes véganes savoureuses et riches en protéines ? Ce livre de cuisine végane vous apprend comment préparer des recettes pas à pas et vous fait découvrir toute une variété de mets véganes pour vous et votre famille ! Vous avez des difficultés pour cuisiner des recettes véganes savoureuses et riches en protéines ? Ce livre de cuisine végane vous apprend comment préparer des recettes pas à pas et vous fait découvrir toute une variété de mets véganes pour vous et votre famille ! Savoir comment nous nourrir d'une façon qui maintient notre santé et qui s'adapte à nos contraintes modernes constitue l'une des aptitudes les plus essentielles de nos jours ! Lorsque vous décidez de cuisiner une nourriture véritable qui est optimale pour le corps humain, comme les régimes à base de plantes, vous faites le choix de prendre responsabilité pour votre bien-être et de contribuer positivement à l'ensemble de notre Terre. Lorsque vous décidez de préparer à la maison des repas à partir d'aliments véganes, vous choisissez d'éviter les dangers pour la santé des aliments traités et préparés, et de leurs ingrédients et méthodes de préparation nocifs. En cuisinant vos propres repas, vous allez économiser de l'argent, apporter de l'équilibre dans votre vie, et construire des liens plus forts avec les membres de la famille avec lesquels vous partagez les repas. Voici quelques recettes que vous apprendrez : les amuse-gueules véganes comme les ailes épicées d'édamame et de chou-fleur ! Des entrées véganes comme des pâtes orzo, des champignons farcis et des patates douces farcies. Des desserts véganes comme la mousse au chocolat, les boules énergétiques et les cookies au chocolat. Toutes les recettes sont véganes et très faciles à réaliser, tout en étant très savoureuses avec beaucoup de protéines. J'ai constaté que beaucoup de gens n'ont pas une grande expérience de la cuisine. Donc, si vous êtes un débutant végane et un cuisinier débutant, tout cela peut paraître difficile. Mais ça ne l'est pas ! Je vais vous prêter main forte. Cet ensemble de livre de cuisine végane pour athlètes vous emmène dans un voyage vers l'autonomie pour renforcer votre confiance, votre confort et votre créativité, pour travailler avec les aliments à base de plantes entières dans votre cuisine. Vous apprendrez comment : vous nourrir d'une façon

qui est facile, faisable, économique et durable. Vous nourrir d'une façon qui nourrit et guérit votre corps de l'intérieur. Vous nourrir avec rapidité, un plat moyen prenant 15 minutes. Travailler avec des ingrédients courants, frais et sains que vous pourrez obtenir dans votre épicerie locale. Cuisiner des légumes variés avec ou sans amidon, des céréales, des légumineuses et des champignons. Incorporer des fruits, des noix, des graines, des herbes et des épices dans les plats d'une façon simple et saine. Créez des repas et des gâteries simples, mais savoureux et satisfaisants. Abordez la cuisine végétane, à base de plantes, dans un esprit positif basé sur la pleine conscience et la gratitude. Toutes les recettes véganes de ce livre conviennent aux débutants véganes et aux cuisiniers débutants, sont très faciles et délicieuses. Embarquons ensemble pour la réussite ! Faites défiler vers le haut et cliquez sur le bouton « Ajouter au panier » maintenant !

© Turner J.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

LE RÉGIME VÉGANE ET LES ATHLÈTES	8
Qu'est-ce que le régime végétarien ?	11
Types de régime végétarien	12
LES BASES D'UN RÉGIME VÉGANE SAIN	14
Bénéfices d'un régime végétarien	15
Calories	16
Comment puis-je contrôler mes calories correctement ?	17
Comment calculer vos besoins en calories quotidiens	18
Sources d'aliments végétariens riches en protéines	19
Les protéines	20
Les glucides	21
Les graisses alimentaires	22
Les macronutriments	23
Combien de protéines devez-vous consommer en tant que végétarien ?	24
Combien de graisses devez-vous consommer en tant que végétarien ?	25
Combien de glucides devez-vous consommer en tant que végétarien ?	26
Les horaires de repas expliqués	27
Suppléments pour végétariens	28
PRINCIPALES CATÉGORIES D'ALIMENTS VÉGANES	29
Les légumes	29
Bénéfices des haricots et légumineuses	30
Bénéfices des céréales complètes	31
Bénéfices des fruits	32
Bénéfices des baies	33
Bénéfices des noix et des graines	34
COMMENT PERDRE DE LA GRAISSE ET DÉVELOPPER SES MUSCLES AVEC UN RÉGIME BASÉ SUR LES PLANTES	35
Formule de développement musculaire	36
Prise de masse et sèche	37
Formule de perte des graisses	38
Tricheries	39
La poudre de protéines de petits pois	40
Comment utiliser la créatine ?	41
La nourriture végétarienne énergétique	42
PETIT-DÉJEUNER	43
Muffins aux carottes et aux raisins	43
Smoothie Tornado aux protéines vertes	45
Smoothie multi-protéines	47
Tofu soyeux aux noisettes avec un smoothie aux baies	49
Granola à l'avoine et aux framboises	50
Bouillie avec flocons d'avoine et poudre de maca	52
Crêpes savoureuses aux pommes de terre et au curcuma	54
Meatza purement végétarienne	56
Tartinade d'édamame amer	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Joseph P. Turner

Livre De Preparation De Repas Sans Viande Pour Athletes Veganes

**LIVRE DE PRÉPARATION DE REPAS SANS
VIANDE POUR ATHLÈTES VÉGANES**

**200 recettes riches en protéines pour vos muscles et programmes
de repas véganes pour débutants (Collection 2 en 1)**

Joseph P. Turner

Traduit par Pierre Balsamo

Copyright © 2019 par Joseph P. Turner. Tous droits réservés.

Il est interdit de reproduire, distribuer ou transmettre une partie de cette publication sous une forme ou par un moyen quelconque, notamment par la photocopie, l'enregistrement, d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, ou à l'aide d'un système de stockage et de récupération des informations, sans la permission écrite préalable de l'éditeur, excepté dans le cas de très brefs extraits incorporés dans les commentaires d'une critique et de certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi sur les droits d'auteur.

Exclusion de responsabilité

Les informations contenues dans ce programme sont présentées à titre éducatif uniquement. L'auteur n'est pas médecin et ces informations ne constituent en rien des avis médicaux. Vous devriez obtenir l'approbation d'un médecin avant de mettre en pratique les données de ce programme. Ce programme s'adresse aux adultes en bonne santé d'au moins 18 ans. Si vous souffrez de blessures, affections ou problèmes de santé, veuillez obtenir l'approbation de votre médecin traitant avant de mettre en pratique les informations de ce programme. L'auteur n'est pas responsable de dommages résultant de l'application de ce programme. L'utilisateur reconnaît la possibilité de blessures, provoquées ou prétendues, lors de l'application de ces informations. Si votre médecin vous recommande de ne pas utiliser les informations fournies dans ce livre, veuillez respecter cette injonction.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre prestataire de santé qualifié pour toute question concernant une pathologie dont vous souffrez. N'attendez pas pour rechercher un conseil médical concernant ce que vous avez lu ici, et n'ignorez jamais un avis médical une fois reçu. Vous devez obtenir une autorisation médicale complète d'un médecin agréé avant de commencer un régime,

un programme d'exercices ou un style de vie, ou de le modifier, et informez votre médecin traitant de toute modification de votre régime alimentaire.

**LE LIVRE DE CUISINE ÉNERGÉTIQUE
SANS VIANDE POUR ATHLÈTES VÉGANES**

**100 recettes riches en protéines pour vos muscles
et programmes de repas véganes pour débutants**

Joseph P. Turner

LE RÉGIME VÉGANE ET LES ATHLÈTES

A fin de profiter d'un corps en forme, vous devez déterminer le type de régime que vous pouvez maintenir indéfiniment. D'ordinaire, cela consisterait en un régime économique, facile à digérer et compatible avec vos croyances et votre style de vie.





Lorsque vous y ajoutez la recherche de résultats athlétiques, vous vous aventurez dans un tout nouveau paradigme d'alimentation consistant à suivre un régime scientifiquement conçu et compétitif qui vous permettra d'atteindre votre potentiel complet.

Le véganisme. Vous le voyez partout, et de nombreuses personnes aiment en parler, ce qui, bien sûr, devrait logiquement vous offrir une source d'informations complètement fiable... Ah ! Est-ce que cela ne serait pas formidable ? Mais, comme souvent, vous commencez à réaliser que vous ne pouvez pas faire confiance à beaucoup de ces sources.

Plus les gens en parlent et plus ils lancent d'opinions, mélangées avec quelques mensonges et jugements, combinées avec un peu de paranoïa, et vous vous retrouvez maintenant avec une mixture d'ignorance recouvrant quelques bribes de vérités à la base, vérités qui sont masquées par toutes ces choses qui flottent au-dessus. Ne buvez pas le brouet de l'ignorance ! Recherchez plutôt les sources réelles qui s'appuient sur des faits (comme moi). Dans les nouveaux chapitres, je vais dissiper diverses couches de ce Brouet de l'ignorance pour pouvoir atteindre le sujet de base.

Le premier « ingrédient » qui plombe le Brouet de l'ignorance, ce sont les mythes. Les mythes, et puis les mythes, toujours des mythes. Ils pullulent concernant le véganisme : nous allons les éliminer un par un, bons ou mauvais, et vous donner une image véridique de ce qu'est le véganisme. Débarrassez-vous de ce Brouet de l'ignorance !

Mythe numéro 1 : Le mythe le plus populaire affirme que le véganisme ne peut pas couvrir vos besoins alimentaires. Vous avez sûrement déjà entendu cet argument, possiblement doublé d'un « nous ne sommes pas des lapins ». Vous trouvez ça drôle ? Oui. Mais c'est aussi complètement faux. Et pourtant, cet argument comporte un fond de vérité : nul doute que si vous vous y prenez mal, la suppression de la viande et des produits laitiers peut amener des carences (par exemple des carences en vitamines B, en calcium, etc.). Une chose est sûre : sans programme, aucun régime ne marchera.

Avant de commencer un tel régime, assurez-vous d'en bien connaître les inconvénients potentiels et établissez un plan préventif, ce qui détruira le Mythe numéro 1.

Mythe numéro 2 : Le véganisme procure une meilleure santé que les régimes ordinaires ! C'est l'exact opposé du Mythe numéro 1, et ce n'est... eh bien, pas totalement correct. Oui, diverses études ont montré que les personnes suivant un régime végétarien ont habituellement un taux de maladies cardiaques et de cancers plus faible, et qu'elles se sentent mieux en général. Côté bénéfices, bien joué, hurra ! Le véganisme résout tout ! La vérité est un peu plus compliquée : la plupart des personnes végétariennes mènent des styles de vie très sains et, une fois que vous avez soustrait les statistiques des mangeurs de viande qui biaisent les données avec leur santé déplorable (fumeurs, grands mangeurs, etc.), on trouve à peu près les mêmes taux chez les personnes végétariennes et non végétariennes. Donc oui, si vous êtes sain et si vous prenez soin de vous-même, vous vous porterez mieux à court et à long terme.

Mythe numéro 3 : Le véganisme génère des carences en protéines. Les acides aminés essentiels qui, vous l'avez deviné, sont essentiels, forment les briques de base qui constituent les protéines. Le corps ne pouvant pas tous les fabriquer, vous devez donc les ingérer. C'est vrai, beaucoup de protéines végétales contiennent une faible quantité d'acides aminés essentiels (qui sont à la base des protéines), et ce serait une catastrophe si vous ne consommiez que ces aliments. Cependant, ceci peut être facilement contourné en recourant à d'autres protéines végétales, comme le riz et les haricots, les noix, les graines, les légumes, etc. En d'autres mots, assurez-vous que vous n'ingérez pas un seul type de nourriture et surveillez ce que vous mangez, et vous n'aurez pas de déficiences en protéines. On entend beaucoup de mythes sur le véganisme, qui serait censé rendre les gens fatigués, faibles, etc., mais tout cela revient au même : combinez les aliments pour éviter ce problème. Nous incluons quelques plannings de repas à la fin de ce livre.

Mythe numéro 4 : Vous ne pouvez pas développer vos muscles avec un régime végétarien. En fait, la constatation factuelle est que vous pouvez absolument développer vos muscles avec un régime végétarien, mais vous devez y consacrer plus d'efforts. Un individu moyen a besoin de 0,9 à 1,1 g de protéines par kilogramme de masse corporelle pour être en bonne santé, mais si vous essayez d'acquiescer des muscles, visez plutôt 1,8 à 2 g de protéines quotidiennes par kilogramme de masse corporelle. Pouvez-vous tirer cela d'un régime végétarien ? Bien sûr, vous allez devoir manger beaucoup de légumes, de noix, de graines et, si vous le désirez, vous pouvez également y ajouter un supplément protéinique végétarien pour faire bonne mesure.

Mythe numéro 5 : Vous allez toujours perdre du poids avec un régime végétarien. Faux, car il existe une loi fondamentale : à moins de dépenser plus de calories que vous n'en absorbez, vous ne perdrez pas de poids. La différence est que, avec beaucoup de régimes, il est très facile d'accumuler des calories. Dans un régime végétarien, beaucoup d'aliments sont peu caloriques, aussi vous devez en manger beaucoup pour compenser la différence en densité calorique. C'est pourquoi la plupart des gens, lorsqu'ils commencent un régime végétarien, perdent du poids : un tas de légumes de la taille d'une tranche de fromage contiendra beaucoup moins de calories (bien sûr, c'est une caricature, mais vous voyez ce que je veux dire).

Qu'est-ce que le régime végane ?

Un régime végane est une forme de régime végétarien plus stricte qui impose de ne manger que des produits d'origine non animale. Tandis que les végétariens peuvent se permettre de manger des aliments non végétariens de temps en temps, les véganes ne consomment aucun produit qui contiendrait des ingrédients provenant des animaux, ou testés sur des animaux.

Un végane choisit habituellement ce régime pour des raisons de santé, d'éthique ou de respect de l'environnement. Si la personne a souffert de problèmes de santé du fait d'un régime riche en produits animaux, ou s'oppose au traitement non éthique des animaux dans l'industrie alimentaire ou y ajoute ses réserves sur l'exploitation humaine de l'environnement, alors le régime végane est la solution la plus appropriée.



Une alimentation végane s'accompagne le plus souvent (mais pas toujours) de l'idée de réduire sa consommation. En résumé, le végane est un amoureux des animaux qui se rebelle contre la culture consumériste et trace sa propre voie dans le monde. En d'autres termes, le végane est un végétarien inconditionnel.

Question éclair ! Lesquels parmi les véganes ou les végétariens refusent de porter un manteau de fourrure ? Réponse : les véganes ! Les véganes sont souvent beaucoup plus stricts dans leurs choix. Maintenant, vous avez compris. D'un point de vue nutritionnel, les deux régimes contiennent peu de graisses saturées et de cholestérol tout en étant riches en minéraux, vitamines et fibres. Les deux régimes requièrent un planning judicieux des repas ou des suppléments pour éviter les carences potentielles.

Types de régime végétane

En conclusion, l'apprenti végétane doit choisir d'éviter les produits basés sur les animaux, mais c'est ce qui constitue la grande majorité des articles alimentaires que l'on trouve sur le marché. Que faire ? En fonction du budget personnel et des circonstances de la vie, un sous-type de végétanisme peut être plus adapté que l'autre. Tous ces régimes vont typiquement interdire la viande, les produits laitiers et les œufs, mais certains suivent un ensemble de règles laxistes qui les rapproche davantage des végétariens.

Alimentation crue

Le traitement thermique des aliments les rend adaptés à la consommation, mais détruit également des nutriments de valeur à l'intérieur ; c'est au moins ce que revendique le régime végétane à base d'aliments crus.



En cuisinant les aliments végétaux à 48 °C ou moins, et en ne mangeant que des fruits, légumes, graines et noix frais, les végétanes adeptes d'une alimentation crue évitent les produits animaux tout en restant en bonne santé.

Aliments préemballés

Tout comme le régime à alimentation crue, le régime à base d'aliments préemballés inclut les fruits, les légumes, les graines et les noix, mais tend à assouplir certaines restrictions sur les aliments préemballés. Par exemple, le régime à alimentation crue exige exclusivement des aliments frais, mais

celui à aliments pré-emballés permet de manger des aliments emballés contenant moins de cinq ingrédients. Cependant, veillez à exclure le sucre ajouté et méfiez-vous des additifs.

Le 80-10-10

Au lieu d'autoriser toutes les noix et graines, le régime 80-10-10 limite l'ingestion de graisses et impose les légumes tendres et feuillus ainsi que les fruits frais. Ce type de régime végétarien est appelé le plus souvent « fruitarien ». Le nom vient de l'idée que 80 % de calories doivent être des glucides, 10 % de protéines et 10 % de graisses. La théorie dit que les humains ne sont pas omnivores mais ont subsisté pendant des millions d'années sur des légumes tendres et feuillus et des fruits, ce qui fait que notre digestion s'est adaptée à ces aliments.

Raw till 4

Dérivé du régime 80-10-10, le régime « Raw till 4 » (cru jusqu'à 16 heures) autorise un repas cuit pour le souper. Ce régime est une solution de transition pour ceux qui ont essayé de suivre un régime cru ou 80-10-10 et n'ont pas réussi. L'idée de suivre un horaire de repas semble avoir une certaine pertinence, mais les études ne sont pas concluantes et suggèrent plutôt une combinaison de jeûnes et de repas consistants.

La solution de l'amidon

Riche en glucides comme le régime 80-10-10, la solution de l'amidon se concentre sur les aliments tels que les pommes de terre, les légumes, le maïs et le riz plutôt que les fruits. Également connu comme le Programme McDougall, ce régime autorise également le tofu, la levure, les assaisonnements à la volaille, les substituts des œufs et autres non-aliments similaires. Le but de la solution de l'amidon consiste à rendre la notion de régime savoureuse par le biais des amidons hautement alléchants qui laissent un goût sucré sur la langue.

***ASTUCE :** Numériser toujours l'étiquette du produit et l'emballage. Recherchez des produits portant le logo « Certifié végétarien ». Si le produit est simplement étiqueté « végétarien » ou « ne contient pas d'ingrédients d'origine animale », ne considérez pas cela comme une garantie, lisez la liste complète des ingrédients et tirez vos propres conclusions.*

Le thrive diet

L'athlète professionnel Brendan Brazier a mis au point le thrive diet. Son livre du même nom conseille des aliments tels que le vinaigre de cidre, le riz brun, les haricots, les fruits, le riz et d'autres friandises végétariennes. En dehors de cela, le régime rappelle essentiellement le régime cru et recommande les aliments peu cuits.

La malbouffe

Quand tout a échoué, vient le temps du régime végétarien malsain. L'idée est de manger des aliments simulés sans produits animaux, comme les viandes factices, les imitations de fromage et ainsi de suite. En dépit des apparences, la solution de la « malbouffe » présente un intérêt, en ce que les individus accros à la vraie malbouffe peuvent recevoir leur « dose » tout se servant de ce genre d'alimentation.

LES BASES D'UN RÉGIME VÉGANE SAIN

Avant de commencer, je voudrais souligner que ce livre ne sera jamais un guide complet sur les régimes et la nutrition. Il y aurait tout simplement trop de choses à dire pour un ouvrage de ce type. Cependant, nous allons nous efforcer de couvrir les facteurs les plus essentiels qui affectent votre santé, en commençant par les points les plus significatifs, puis en passant progressivement aux points moins importants ; aussi, prêtez particulièrement attention aux premiers points.

Je voudrais également faire remarquer que mon opinion n'intervient en rien dans ce qui suit. Je n'ai pas ouvert mon ordinateur portable pour y coucher mes pensées. Il s'agit de faits, de faits solides et prouvés par diverses études et analyses. Des individus bien plus intelligents que moi ont analysé ces études et ont compilé cinq facteurs qui affectent le résultat final plus que les autres, ceux-là mêmes que je vais partager... maintenant.

Équilibre calorique. Le facteur le plus important sur lequel vous devez absolument vous concentrer est ce point très simple : connaître la quantité de calories qui pénètre dans votre corps par les aliments solides et la boisson, comparée à la quantité d'énergie (mesurée en calories) qui quitte votre corps sur une base régulière.

Composition nutritive. En d'autres termes, de quoi sont faits vos aliments, et d'où proviennent vos graisses, glucides et protéines.

Quantités de macronutriments. Un mot compliqué qui désigne simplement combien de graisses, de glucides et de protéines vous consommez sur une base quotidienne.

Horaires de nutrition. À quelle heure vous mangez vos repas, et (évidemment) comment vous les espacez pendant la journée.

Suppléments. Remarquez que ce facteur apparaît à la fin, en numéro cinq, malgré toutes les discussions que l'on entend. Les suppléments sont certes importants, mais en voici une définition simple : toutes ces poudres, pilules, extraits, etc. que vous prenez pour améliorer votre régime.

Et c'est tout ! Vraiment. Vous voyez comme tout cela est relativement simple ? Lorsque vous en saisissez l'essentiel, ce n'est pas si difficile à comprendre que certains détracteurs le prétendent. Il est clair que ces facteurs s'affectent les uns les autres. Si vous modifiez l'un ou plusieurs d'entre eux, cela peut changer beaucoup de choses. L'exemple évident est que si vous mangez moins, vous perdez du poids. Si vous êtes en surpoids, vous en tirerez beaucoup de bénéfices pour votre santé.

Je voudrais faire une remarque ici. Bien que nous aimerions tous trouver une pilule magique qui pourrait résoudre tous nos problèmes, celle-ci n'existe pas. Le véganisme et une façon de manger correcte pourraient être la bonne réponse et quelque chose qui améliore votre vie, mais cela fonctionne par petits pas. Ce n'est pas que vous mangez des légumes, et le jour suivant tout va mieux à 100 %. Si vous choisissez d'adopter un régime végétarien, j'aimerais que vous soyez pleinement conscient que, comme tout dans la vie, cela va prendre un certain temps. Concentrez-vous d'abord sur les points les plus importants, comme l'équilibre calorique, et une fois que les choses commencent à prendre tournure et que vous vous sentez à l'aise, passez aux points suivants.

Bénéfices d'un régime végétarien

Les produits d'origine animale comportent tout un ensemble de dangers pour la santé évitables avec le régime végétarien, qui revendique les bénéfices suivants :

- Une diminution du risque de cancer
- Un meilleur fonctionnement des reins
- Une moindre fréquence de la maladie d'Alzheimer
- Des symptômes d'arthrite réduits
- Une perte de poids

Il faut garder à l'esprit que beaucoup d'études démontrant ces bénéfices portent souvent sur des échantillons de faible taille. Le sujet ne suscite pas assez d'intérêt dans la communauté scientifique pour financer des études à grande échelle portant sur le régime végétarien. Cependant, la perte pondérale est la conclusion la plus reconnue ; elle résulte de l'élimination des graisses saturées et des protéines animales qui sont responsables des prises de poids, en particulier lorsque celles-ci sont combinées.

Calories

Je vais aborder ici un sujet propre à vous couper le souffle et à vous faire fuir d'horreur. Prêt(e) ? **La physique.** Oui, la physique. Si ce n'est pas votre matière favorite, désolé, mais c'est essentiel pour votre compréhension des calories, ces petites bêtes énigmatiques. Ne vous inquiétez pas, je vais essayer de rester compréhensible et lisible.

La Première loi de la thermodynamique, pour ceux qui étaient attentifs pendant les cours de sciences, affirme que le poids de votre corps ne dépend que de la différence entre la quantité de calories que vous consommez et la quantité de calories que vous brûlez (c'est-à-dire le solde des calories). En d'autres termes, votre poids est déterminé par le nombre de calories que vous mangez et le nombre que vous éliminez dans vos activités chaque jour. Vous pouvez manger beaucoup et ne pas prendre de poids si vous avez beaucoup d'activités pendant la journée. L'inverse est également vrai.

Mais qu'est-ce qu'une calorie ? **Une calorie** est la quantité d'énergie requise pour augmenter d'un degré Celsius la température d'un litre d'eau. Voilà. Encore quelques données scientifiques. Voici ce que vous devez savoir : c'est une unité d'énergie. Lorsque vous mangez, vous consommez l'énergie stockée dans votre nourriture. Vous avez alors plus d'énergie pour accomplir des choses comme gambader dans les prés, faire de l'exercice ou lire un livre sur le véganisme. Certes, dans un monde parfait, vous utiliseriez exactement la quantité d'énergie que vous avez ingérée chaque jour, mais cela ne marche pas exactement de cette façon. La plupart du temps, nous absorbons plus de calories que nous n'en brûlons, aussi il nous reste un peu de calories inutilisées à la fin de la journée. Certaines d'entre elles vont s'incorporer aux muscles et au foie sous forme de glycogène ; mais quand le plein est fait, le reste va constituer une réserve de graisse. Cette fameuse graisse tant redoutée.

Voici les trois états d'équilibre calorique. Vous ne pouvez être que dans un seul de ces états à un moment donné.

Équilibre calorique négatif. Fondamentalement, vous ne vous procurez pas assez de calories, aussi vous perdez du poids. Vous pouvez avoir des activités intenses, mais si vous brûlez plus de calories que vous en ingérez, cela vous fait perdre du poids. Cela pourrait paraître désirable, mais faites attention : l'énergie nécessaire dont vous avez absolument besoin ne sera pas au rendez-vous. Elle viendra de la décomposition des tissus corporels.

Équilibre calorique neutre. Vous avez réussi. Vous avez visé dans le mille. Vous avez mangé exactement la quantité de calories dont vous avez besoin chaque jour, ce qui signifie que vous ne gagnez ni ne perdez du poids. Si vous n'avez pas changé de poids pendant quelques mois, vous êtes en équilibre calorique neutre !

Équilibre calorique positif. C'est sur ce point que nous avons pour la plupart des problèmes : nous mangeons trop de calories et ne faisons pas assez pour nous en débarrasser, aussi nous commençons à accumuler du poids. Les calories que nous ne brûlons pas sont stockées sous forme de graisse ou de glycogène dans le foie et les muscles.

Le sujet des calories peut amener de la confusion chez beaucoup de monde, car si vous ne mangez pas assez, vous ne gagnez pas de muscles... Mais si vous mangez incorrectement, vous obtenez de la graisse, pas des muscles. Si vous ne mangez pas assez, vous ne pourrez pas développer vos muscles même si vous avez peu de graisse corporelle. Ceci est une corde raide, mais heureusement pour tout le monde, cette corde n'est pas si raide une fois que vous avez compris.

Comment puis-je contrôler mes calories correctement ?

Avez-vous remarqué que j'ai précisé « correctement » ? Oui, j'ai une bonne raison de l'ajouter. Il existe des millions de façons de surveiller les calories, mais aucune ne vous aidera si vous ne faites pas les choses correctement. Si cela vous semble confus, vous n'êtes pas le seul. Beaucoup de gens trouvent cela difficile, et la plupart des applis et programmes sont incroyablement non intuitifs, compliqués ou remplis de publicités qui en font des cauchemars. Cela peut devenir très simple. Je vais partager avec vous une suite de stratégies et d'outils que vous pouvez utiliser et, de façon tout aussi importante, définir quels aliments en fait doivent être surveillés et lesquels vous pouvez ignorer sans risque.

Sortez votre liste de contrôle, car vous allez avoir besoin de trois, comptez bien, trois éléments clés pour cela. Le premier est l'aliment. Évidemment. Le second est une appli de surveillance des calories (essayez Fitatu, c'est gratuit dans les boutiques d'applis), et votre balance de cuisine de base qui peut être peu chère. Pensez moins de 35 euros. Certains essaient de s'en sortir sans balance, mais ce n'est pas réaliste pour les débutants. Je suis sûr que certains forts en maths n'ont pas besoin de calculatrice, mais pour la grande majorité d'entre nous, il vaut mieux se faciliter les choses plutôt que de les rendre difficiles. La mesure au jugé, cela prend de la compétence et de la pratique, et les erreurs peuvent remettre en cause tout le programme.

Voici comment cela marche. D'abord, placez vos aliments sur la balance, et obtenez la quantité correcte en matière de grammes, de sorte que vous sachiez combien de calories vous en obtiendrez. Ceci est en fait important, aussi vous devez vous assurer de deux choses :

D'abord, vous allez vous assurer que votre compteur de macro et de calories est exact. Ensuite, vous devez être malin et ne pas vous emmêler les pinceaux tout le temps. Optimisez ! Voici le système en cinq points pour que votre balance remplisse ces deux points. D'accord ? Faisons-le !

Premièrement, vous n'avez pas besoin de vous en faire pour les petites quantités. Considérez que tout ingrédient de moins de 50 calories ne vaut pas la peine d'être compté. Du café ou de la crème peuvent tomber dans cette catégorie. Des choses mineures. Il ne faut pas que cela devienne horrible, mais cela va le devenir si vous tenez compte de chaque petite chose à ce niveau. La chose importante est de rester raisonnable. Le fait d'ajouter un tas de ces petits éléments peut faire une grande différence.

Deuxièmement, ne pesez les aliments qu'une fois. Par exemple, si vous mangez fréquemment des flocons d'avoine, mesurez simplement la quantité de flocons d'avoine dont vous avez besoin pour la journée dans un bol. Le jour suivant, vous n'êtes pas obligé de tout mesurer précisément, à moins de le vouloir, car vous devriez être capable de mesurer précisément à l'œil la quantité de flocons d'avoine dont vous avez besoin. Certes, vous pouvez vous tuer à la tâche et tout mesurer tous les jours, mais je vous préviens – cela ne va pas faire une différence telle que cela devrait vous inquiéter.

Troisièmement, vous devez savoir si vos aliments sont crus ou cuits parce que cela change la quantité de calories. Si vous pesez le riz avant et après que l'eau ne l'imbibe, cela fera une grosse différence. Tout ce qui peut affecter le poids doit être pris en considération, comme une peau de banane qui affecterait ces mesures.

Quatrièmement, vérifiez les valeurs macro et caloriques dans votre appli de suivi. Ce n'est pas parce que c'est dans l'appli que c'est exact. Si vous pensez qu'une valeur peut être incorrecte, vérifiez simplement avec un outil comme Web M.D. pour en avoir le cœur net. Oui, cela peut arriver. Vous ne voulez pas rater votre régime parce que vos valeurs sont incorrectes.

Cinquièmement, vous n'avez besoin de la balance à aliments que pour certaines occasions. Les plannings de repas sont la meilleure façon de s'organiser, car ils sont plus fiables et simples, et comme ils sont récurrents, vous constaterez que vous n'aurez pas besoin de votre balance tout le temps, au bout d'un moment. Cela signifie que vous n'avez finalement besoin de la balance que pour les aliments avec lesquels vous n'êtes pas familier.

Comment calculer vos besoins en calories quotidiens

Eh bien, nous sommes venus à bout des définitions ! Ce n'est en réalité pas difficile, n'est-ce pas ? L'équilibre calorique est le point dont dépend la réussite de votre régime, et vous pouvez être dans un état calorique positif, négatif ou neutre. Dans quel état êtes-vous maintenant ? Vous devriez savoir. La seule façon de réellement savoir dans quel état vous êtes est de savoir combien de calories votre corps dépense chaque jour. Dans la mesure où vous ne pouvez simplement poser la question à votre corps, vous allez devoir utiliser les formules. Et, comme les formules, certaines sont plus faciles que d'autres, et certaines sont plus exactes que d'autres.

La façon la plus facile est de calculer votre DEJ (dépense énergétique journalière), qui est une façon raffinée de décrire le total de vos dépenses quotidiennes en énergie (combien de calories vous brûlez chaque jour). La façon de la calculer est d'estimer le nombre de calories que vous brûlez au repos, qui est connu comme le Métabolisme de base ou MB. Ensuite, une fois que vous connaissez ce chiffre, vous ajoutez une estimation du nombre de calories que vous brûlez selon la fréquence de vos séances d'exercice.

À moins d'être un génie, vous ne connaîtrez pas d'emblée quelle est votre DEJ. Ce n'est pas grave ! Vous pouvez suivre ce lien, et cela fera tout le travail pour vous.

[\(https://tdecalculator.net/\)](https://tdecalculator.net/)

Le calculateur vous demandera divers chiffres, comme la taille, le poids, l'âge et l'activité. Cela ne sera pas exact à 100 %, étant donné que les gens ne sont pas identiques, mais vous avez besoin d'une estimation, et cela devrait être assez proche. Vous pensez que le calculateur DEJ est incorrect ? Pas de souci. Voici comment le tester. Utilisez la DEJ estimée et mangez la quantité de calories qu'il recommande par jour. Pesez-vous deux fois par jour, et si quelque chose change, le calculateur se trompe. Si vous commencez à prendre du poids, diminuez la DEJ de 100 calories. Si vous continuez à prendre du poids, refaites de même. La même chose vaut pour le contraire. Vous perdez du poids ? Ajoutez 100 calories par jour. Vous voulez trouver la DEJ parfaite où vous ne prenez ni ne perdez du poids.

Sources d'aliments véganes riches en protéines

Sans vouloir trop insister sur l'aspect technique, il est essentiel d'ingérer une nourriture correcte. La quantité de calories que vous absorbez est primordiale, mais voici le second point, juste derrière. Il existe quatre sources de nourriture que vous allez devoir prendre en compte, à savoir les sources de protéines, les sources d'hydrates de carbone, les sources de graisses et les micronutriments. Je vais aborder chacune d'entre elles. Je veux toutefois préciser que votre régime doit vous convenir. Si vous détestez absolument un certain type de nourriture, ne l'incluez pas dans votre régime. Trouvez une alternative, ou votre régime ne durera pas très longtemps. Cependant, si je devais vous donner une liste de points clés à respecter en tant que végane, ce serait celle-ci.

- Obtenez le maximum de vos protéines d'aliments riches en acides aminés essentiels
- Obtenez la plupart de vos glucides à partir de céréales complètes, de fruits et de légumes
- Obtenez la plupart de vos graisses des sources de graisses non saturées
- Mangez des aliments riches en vitamines et minéraux

Sans plus tarder, plongeons dans les données scientifiques !

Les protéines

Les protéines sont essentielles. Je ne pourrais pas aborder toutes les raisons scientifiques pour lesquelles vous avez besoin de protéines, mais disons-le ainsi : si vous n'avez pas les bonnes protéines, vous tombez en ruines. Les choses se détériorent très vite. C'est pour cela qu'il est si important de bien comprendre ce point.

Pour les fans de l'exercice, vous devez savoir ceci : les protéines sont responsables du développement des muscles, et c'est ce qui empêche vos muscles actuels de disparaître. La plupart des protéines (90 %) que vous mangez se transforment en acides aminés, qui font alors partie de la réserve d'acides aminés que votre corps va utiliser pour développer ou réparer les muscles ou d'autres tissus. Les glucides et les graisses peuvent être stockés pour être réutilisés plus tard, mais ce n'est pas le cas des acides aminés, aussi vous devez absorber des protéines tous les jours. Vous vous rappelez la partie plus haut sur les acides aminés essentiels ? Comme je l'ai dit, vous aurez besoin de les tirer de quelque part parce que votre corps ne peut pas les fabriquer.

Comment trouver des sources de protéines véganes de qualité

Le titre dévoile le sujet, mais vous avez besoin de sources de protéines véganes de qualité. Il existe plusieurs façons de mesurer la qualité d'une source de protéines végane, y compris le concept de biodisponibilité : ce mot compliqué mesure simplement la quantité de protéines que vous consommez qui est finalement absorbée dans votre circulation sanguine. Vous pourriez également juger la qualité des protéines en sachant quelle quantité de celles-ci est contenue par ces acides aminés essentiels (et combien ne constituent pas des acides aminés, que votre corps peut fabriquer et n'est pas obligé d'obtenir de l'alimentation). Malheureusement pour le véganisme, les sources de protéines animales sont habituellement considérées comme meilleures parce qu'elles sont mieux digérées et contiennent un pourcentage plus élevé d'acides aminés essentiels que les protéines à base de plantes. Heureusement pour le véganisme, ce n'est généralement pas un problème. Il y a quelques exceptions, y compris un régime à base exclusive de fruits, ce qui est probablement une mauvaise décision, et les gens qui essaient de développer leurs muscles.

Si vous êtes un végane ordinaire qui ne tombe pas dans ces sous-catégories, vous devriez vous en sortir avec des graines de citrouille, des graines de chia, des flocons d'avoine, des lentilles, des haricots rouges, des haricots noirs, des haricots mungos et des arachides. Beaucoup de haricots Il y en a d'autres, bien sûr, mais ces aliments font partie des meilleurs.

Si vous essayez de développer vos muscles, pas du tout ! J'expliquerai ceci plus en détail plus tard.

Les glucides

Les glucides sont les derniers des trois principaux macronutriments. Il existe beaucoup de discussions sur les glucides, mais voyons d'abord ce qu'ils sont. Ils se trouvent dans des aliments comprenant les légumes, les céréales complètes, les pâtisseries, les confiseries, les pommes de terre et les fruits. Ils sont souvent considérés comme la source d'énergie préférée du corps. Ils sont extrêmement importants pour toutes les parties de votre vie et, comme les protéines, pour toute une gamme de raisons. Un point vital est que **les glucides alimentent le système nerveux avec leur « carburant »**, faute d'un meilleur terme. Cela signifie une meilleure résistance à la fatigue, plus de motivation pour l'exercice et un meilleur développement des muscles. Beaucoup de problèmes de fatigue liés à l'entraînement de longue durée sont liés à ce facteur, aussi vous devez donner à votre système nerveux une source suffisante de glucose dans le sang pour vous maintenir et fonctionner sans problème.

Les glucides réapprovisionnent les magasins à glycogène Le glycogène est un fournisseur d'énergie pour les entraînements de haute intensité, mais il se stocke également dans les muscles et joue un rôle dans la croissance musculaire. Si vous désirez obtenir plus de muscles, vous devez vous alimenter suffisamment en glucides.

Les glucides sécrètent de l'insuline. En mangeant plus de glucides, vous sécrêtez plus d'insuline. C'est une bonne chose, sachant que l'insuline a un effet profond sur la croissance des muscles. Je pourrais vous donner une explication longue et compliquée de la raison, mais je vais résumer : l'insuline aide les tissus musculaires à se développer.

Comment trouver des sources de glucides véganes de qualité

Recherchez les aliments crus non traités, comme les légumineuses, les céréales complètes, beaucoup de légumes, et les fruits, oh, les merveilleux fruits. Ils contiennent des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des fibres. Évitez les aliments avec des céréales raffinées, car elles contiennent moins de ces nutriments, et évitez tout ce qui contient du sucre à cause des calories non nécessaires. Pour les sources de céréales complètes riches en glucides, recherchez les pâtes de céréales complètes, les céréales complètes, le pain complet et plus – mais évitez le sucre. Pour les fruits riches en glucides, recherchez les pommes, les oranges, les poires, les mangues et les bananes. Pour les légumes riches en glucides, recherchez les petits pois, les haricots et les lentilles. Parmi les autres bonnes options que je n'ai pas mentionnées, les patates douces ou pommes de terre longue durée, le riz normal et le riz brun, le canola ou la farine, et les tortillas.

Les graisses alimentaires

Je parierai que vous entendez plus de rumeurs sur cet élément que sur tout autre, en grande partie parce que cela contient le mot « graisse », qui est souvent associé avec quelque chose de malsain. Bien, je vais vous dire maintenant que vous ne devriez pas faire confiance à ces rumeurs parce que vous avez besoin de graisses alimentaires. Sans trop entrer dans le détail, elles sont cruciales. Elles interviennent dans beaucoup de choses importantes, depuis l'absorption des vitamines jusqu'à la régulation de la production d'hormones, pour donner une belle apparence à vos cheveux et votre peau, et bien plus. Elles sont importantes, et ne sont pas aussi mauvaises qu'on vous a dit.

Certes, il faut accorder un crédit au principe d'éviter les aliments contenant beaucoup de graisses saturées. Pensez au fromage, au lait entier, aux glaces, aux viandes grasses et ce genre de choses. Il y a un débat à ce sujet et leur lien avec les risques de problèmes cardiaques, mais à ce jour, entre vous et moi, j'essaierais simplement de limiter les aliments avec beaucoup de graisses saturées. Graisses non saturées ? Elles peuvent en fait réduire votre cholestérol LDL (ce qui est désirable). Dans ce cadre, il y a des graisses mono-insaturées, qui incluent l'huile de canola et l'huile d'olive, et puis il y a les graisses polyinsaturées, ce qui inclut l'huile de soja et les graines de tournesol. Les acides gras trans (formés en infusant l'huile végétale avec de l'hydrogène) permettent de maintenir les aliments frais et de prolonger leur durée de vie. Cela semble bon ? Pas exactement, car des études ont montré qu'une petite quantité de ces graisses peuvent augmenter divers risques de santé, comme les affections cardiaques et la dépression, et bien sûr, vous ne voulez pas cela. Quelle est la solution ? Évitez (ou limitez) les aliments avec des huiles partiellement hydrogénées et les huiles hydrogénées (margarine et beurre dur, par exemple).

Au fond, vous avez trois catégories de graisses : **Les graisses non saturées, saturées et trans.** J'expliquerai brièvement chaque type.

Les **graisses non saturées** peuvent en fait être fractionnées en graisses monoinsaturées et en graisses polyinsaturées – qui sont des graisses saines et doivent être incluses dans votre régime parce qu'elles procurent d'excellents bénéfices pour la santé. Vous avez besoin de graisses, d'accord ? Tout revient à cela. Peu importe ce que dit votre voisin, une personne en bonne santé doit avoir un peu de plaisir pour fonctionner. Pensez 15 à 25 pour cent des calories journalières. Vous devez obtenir la majeure partie de cette quantité à partir de graisses non saturées. Pensez à vos anciens amis – avocats, huile d'olive, noix et beurre (mais pas d'un type hautement traité), l'huile de lin, les graines de lin et beaucoup d'autres types de graines. Compris ? Bon.

Ensuite, nous avons les **graisses saturées**. Elles se trouvent dans les produits d'origine animale comme le beurre, le fromage, les produits laitiers, les steaks gras, etc. Elles jouent le rôle du méchant dans les médias, mais en réalité, elles ne sont pas aussi mauvaises qu'on le dit. C'est vrai, vous devriez absolument limiter votre consommation de graisses saturées, mais les véganes ne consomment aucun des aliments mentionnés, aussi un végane fait ce qu'il faut.

Graisses trans. Comme les transformés, mais moins intéressantes. Ce sont les Frankenstein des graisses, car elles sont fabriquées en ajoutant de l'hydrogène aux huiles liquides végétales, ce qui les rend plus solides et moins... liquides. Le point est que cela va augmenter la durée en rayon de beaucoup d'aliments préparés. Les autres graisses sont discutables, mais les graisses trans sont réellement mauvaises pour votre santé, donc évitez-les. Vous voulez savoir où l'on trouve celles-ci les plus souvent ? Les fast foods, les aliments frits et plus. Oui. C'est pourquoi vous devez les éviter.

Les macronutriments

La première chose sur laquelle vous devez vous concentrer est votre équilibre calorique, mais le numéro deux, ce sont les macronutriments. Ce sont, dit simplement, les trois principaux ingrédients dont vous avez besoin pour survivre. Les trois macronutriments sont les glucides, les graisses alimentaires et les protéines. Nous venons de les examiner, aussi je ne vais pas passer trop de temps ici. Je vais plutôt passer directement à ce que vous devez réellement savoir.

Combien de protéines devez-vous consommer en tant que végane ?

Vous vous rappelez le point sur les carences en protéines dans un régime végane ? Eh bien, c'est un point indéniable, mais voici ce qui est amusant : ce n'est un problème que si vous le laissez devenir un problème. Vous avez besoin de protéines pour acquérir des muscles, un point c'est tout. Combien ? Les régimes riches en protéines fonctionnent le mieux, avec de 1,8 à 2 g/kilogramme de masse corporelle. Disons que vous êtes une personne moyenne, active, qui aimerait développer un peu ses muscles, mais ce n'est pas votre priorité. Dans ce cas, vous pouvez viser moins de protéines. Votre minimum serait de 0,65 g/kg par jour, mais pour la plupart des gens, cela se traduit par environ 40 g de protéines par jour, ce qui est facile à atteindre.

Je voudrais préciser que c'est le minimum, et cela ne fera pas de mal de dépasser cette quantité. Visez des valeurs plus élevées, comme 0,9 ou 1,1 g/kg. C'est particulièrement important si vous êtes végane ou végétarien, étant donné que les sources de protéines à base de plantes sont généralement digérées de manière moins efficace. Conclusion, mangez plus de protéines que vos amis qui mangent de la viande pour compenser ce facteur.

Mais... pouvez-vous manger trop de protéines ? Eh bien, oui et non. C'est peu probable. Il faudrait faire beaucoup d'efforts pour en manger trop, spécialement si vous vous contentez de sources de qualité, non traitées ou très peu traitées, et si votre prise plus élevée de protéines ne finit pas par diminuer votre ration de glucides et de graisses à un niveau critique. Restez équilibré, en d'autres termes. Certaines études font apparaître des problèmes de reins et de santé divers dus à des régimes riches en protéines, c'est habituellement parce que les participants avaient des problèmes préexistants ou qu'ils mangeaient également beaucoup d'aliments préparés et de graisses saturées. Ne lisez pas trop de choses sur le sujet, car les craintes concernant les boissons protéinées sont généralement non fondées. Gardez à l'esprit que si votre régime contient beaucoup de protéines, vous devez boire beaucoup d'eau.

Combien de graisses devez-vous consommer en tant que végane ?

0,65 g de graisse par kilogramme de masse sans graisse par jour. C'est tout ce qui n'est pas de la graisse, donc les os, les muscles et l'eau. Ceci représente 15 à 20 pour cent de vos calories journalières pour une personne moyenne. Vous ne devriez pas descendre sous cette quantité lorsque vous faites un régime pour perdre du poids et développer vos muscles. N'oubliez pas que le type de graisses que vous consommez est très important, comme nous en avons parlé plus tôt. Évitez les graisses saturées, les graisses trans artificielles, et concentrez-vous sur les graisses mono-insaturées et polyinsaturées. La plupart des régimes véganes le font déjà, donc vous devriez être dans les normes. Assurez-vous simplement de limiter votre consommation d'aliments « malsains » hautement traités, mais cela est assez évident.

Pouvez-vous ingérer trop de graisse ? En fait, cela dépend. Vous devriez surveiller chaque type sauf les graisses mono-insaturées, comme les avocats ou l'huile d'olive, pour la plupart des régimes véganes. C'est un fait – les graisses mono-insaturées, même si vous en mangez beaucoup, sont très saines. C'est prouvé par le régime méditerranéen.

Combien de glucides devez-vous consommer en tant que végane ?

Les glucides sont les seuls macronutriments non essentiels, aussi, en théorie, il n'y a pas vraiment de minimum en ce qui concerne la santé générale. Vous pourriez absolument survivre sans glucides, mais ce n'est pas une bonne idée. Certains athlètes chutent chroniquement en manque de glucides, et cela se traduit par des performances médiocres en entraînement, une croissance des muscles directe et indirecte médiocre, et plus de fatigues pendant des jours et des semaines dues à une carence en glycogènes. En d'autres mots, si vous n'ingérez pas de glucides, vous ne développerez pas autant de muscles que vous pourriez.

La quantité précise de glucides dont vous avez besoin dépend de quelques points. Nous parlons des tests sanguins, mais c'est à éviter. Heureusement, vous pouvez vous rapprocher de la plage dont vous avez besoin, même sans connaître vos mesures exactes, en utilisant le poids corporel et l'intensité de l'entraînement. Voici comment !

Ingestion de glucides idéale :

- Entraînements légers : 2-2,75 g par kilogramme
- Entraînements modérés : 2,75-3,3 g par kilogramme
- Entraînements intenses : 3,3-3,8 g par kilogramme

En d'autres termes, vous avez besoin de plus de glucides pour des entraînements plus exigeants. Les entraînements légers ont habituellement une durée de trente minutes ou moins, avec moins de 10 séries de travail si vous soulevez des poids ; l'entraînement modéré comprend les séances entre 30 et 60 minutes et plus de 10 séries de travail ; les entraînements intenses sont tout ce qui dépasse cela. Ce n'est pas une science exacte, mais c'est assez proche. Parfois, un court entraînement peut être extrêmement intense, et si c'est votre cas, vous pouvez élever votre « prise » de glucides jusqu'à la catégorie « Intense ».

Pouvez-vous manger trop de glucides ? C'est une question difficile, et je parierais que vous avez entendu les choses les plus horribles, des mythes effrayants à propos des glucides qui vous freinent, mais voici la vérité : il n'y a pas de science réelle qui peut prouver qu'une prise excessive de glucides existe tant que les minima de protéines et de graisses sont satisfaits. Certaines études concernant les coureurs d'endurance et autres prouvent que les régimes très riches en glucides peuvent être sains à long terme, mais vous devez obtenir vos glucides de sources saines, comme les flocons d'avoine, les pommes de terre, le quinoa et le riz (ce sont des glucides complexes qui ne créent pas un pic d'insuline soudain comme le sucre ou les friandises).

Certaines personnes ne supportent pas bien les régimes riches en glucides, et c'est très bien. Chacun est différent. Si c'est votre cas, maintenez les glucides aux valeurs mentionnées ci-dessus et obtenez plus de calories par des graisses saines.

Les horaires de repas expliqués

Les horaires de prise de nourriture, l'un des sujets les plus controversés dans la communauté de la culture physique. En fait, nous abordons l'heure exacte à laquelle vous mangez pendant la journée. C'est la fréquence à laquelle vous devriez manger, comparé à votre activité. Est-ce important ? Quelque peu, mais prudence : beaucoup de débutants, en particulier, surestiment l'importance de ce point.

Il vaut mieux vous concentrer sur les macronutriments et l'équilibre calorique. Si vous vous concentrez sur ceux-ci, vous devriez fonctionner correctement. Oui, vous pouvez vous préoccuper des horaires, mais cela ne déterminera pas la réussite ou l'échec de votre régime. Une bonne nouvelle pour quiconque a un style de vie très occupé et qui ne peut pas planifier ses repas de façon rigoureuse.

Mais il y a un point spécifique que je veux aborder ici : La **nutrition pré- et post-exercice**, qui en fait, améliore la performance et la récupération de l'entraînement – spécialement si vos repas avant et après l'entraînement sont riches en glucides et en protéines. Vous vous rappelez ce que nous avons vu sur le stockage des protéines ? Oui, voilà en quoi cela aide : lorsque vous exercez votre corps, celui-ci a besoin de protéines, et s'il ne peut en trouver dans le tract digestif, il se tourne vers vos muscles et les décompose pour les fonctions vitales, ce que vous ne voulez pas de toute évidence. C'est pourquoi il est important de disposer d'un approvisionnement constant en protéines... si vous essayez de développer de la masse. Si ce n'est pas votre intention, ne vous préoccupez pas trop de ce point.

Les mythes. Il y a tant de mythes sur le sujet, que je ne peux même pas tous les aborder. Je vais en enfoncer quelques-uns pour vous. Les recherches montrent que le fait de manger plusieurs petits repas pendant la journée au lieu d'un grand repas ne fait pas de différence sur les taux métaboliques, malgré ce que vos camarades de gym vous affirment. De même, le petit-déjeuner n'est pas le repas le plus important de la journée. Ni le dîner, le déjeuner ou quoi que ce soit d'autre. Si quelqu'un vous dit qu'un repas particulier est le plus important de la journée et que si vous le manquez, cela sera dévastateur, ce n'est pas vrai. Oui, vous pouvez manger des glucides le soir. Aucune évidence que votre corps se préoccupe de quand vous mangez, tant que vous ingérez les quantités correctes. Les seuls moments où il peut y avoir un impact, c'est avant et après l'exercice, parce que la science l'a effectivement démontré.

Si ceci a l'air trop complexe, ne vous inquiétez pas. Je comprends. Voici quelques recommandations scientifiquement fondées pour vos programmes de repas, destinées à une personne moyenne.

Commencez avec 3 à 6 repas par jour. N'hésitez pas à inclure des en-cas tant que cela contribue à votre total de calories et de macronutriments.

Pour éviter les fringales, répartissez les repas tout au long de la journée. Il y a une bonne raison pour laquelle les humains prennent traditionnellement un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner avec des en-cas au milieu. Cela fonctionne tout simplement. Si vous avez tendance à avoir faim avant d'aller vous coucher, prenez un dîner plus tardif par sécurité.

Surveillez vos sensations de faim individuelle et ajustez en conséquence. Vous n'avez pas faim le matin ? Ce n'est pas très important. Mangez simplement plus tard.

Suppléments pour véganes

La dernière chose sur notre liste pour un régime sain, on trouve les suppléments. Est-ce que les suppléments peuvent remplacer un planning de régime et une nutrition correcte ? Non, mais cela ne signifie pas qu'ils ne sont pas utiles, en particulier si vous pouvez en tirer des nutriments difficiles à trouver ailleurs. De même, si vous vous déplacez, cela peut vous faciliter la vie.

Allez dans votre boutique la plus proche et examinez tous les suppléments qu'elle propose, de longues, longues rangées de produits différents qui prétendent tous être incroyablement vitaux, etc. C'est intimidant, étrange et déconcertant, et l'on essaie de faire la différence entre ce qui est important et ce qui n'est qu'un slogan publicitaire. Je sais. Je suis passé par là. Voici le problème : l'industrie du supplément est énorme. Cela représente des milliards, aussi ces entreprises feront tout pour vous faire acheter leurs produits, même si cela veut dire déformer la vérité ou carrément vous mentir. Certains produits sont complètement sans valeur. Voici ce que vous devez rechercher pour éviter de dépenser votre argent durement gagné.

Vitamine D. C'est excellent pour, en fait, pratiquement tout, mais votre source primaire provient de l'exposition au soleil, aussi, si vous vivez dans un lieu où il n'y a pas trop de soleil ou si vous ne sortez pas souvent, ceci peut mener à des carences. Est-ce que cela vous ressemble ? Je recommande des suppléments de 1000-2000 UI (unités internationales) de vitamine D par jour.

Zinc. Il aide le système immunitaire du corps, mais nos organismes ne possèdent pas de système de stockage, aussi vous devriez consommer du zinc tous les jours. La plupart des gens obtiennent suffisamment de zinc à partir de leur régime régulier, mais si vous avez un système immunitaire faible (vous êtes souvent malade), ou si vous avez de l'acné ou d'autres problèmes de peau, envisagez des suppléments de zinc, spécialement en combinaison avec de la vitamine C. Restez en-dessous de 40 mg/jour. Une trop grande consommation de zinc peut être toxique à long terme.

Acides gras Oméga 3. On les trouve dans l'huile de poisson généralement, mais vous les trouvez dans des alternatives véganes comme l'huile de lin. Ils aident à une croissance saine des os, à nourrir des ligaments solides et permettent de maintenir des niveaux de cholestérol souhaitable.

Vous désirez plus d'informations ? Excellent ! Voici un **livre bonus** gratuit (oui, vraiment gratuit), que vous pouvez télécharger sans frais, qui détaille les suppléments convenant à des situations spécifiques, par exemple si vous désirez mieux renforcer votre système immunitaire ou lorsque vous voulez éviter des carences spécifiques courantes parmi les véganes.

PRINCIPALES CATÉGORIES D'ALIMENTS VÉGANES

Les légumes

Évidemment, les légumes ! Que vous les adoriez ou les détestiez, vous en avez besoin dans tout régime sain. Ils sont remplis de vitamines et de minéraux tout en restant faibles en calories. Ils ne contiennent pas de déclencheurs de cholestérol. Ils vont renforcer votre système immunitaire, digestif, squelettique, votre santé cardiovasculaire et votre tension sanguine, sans oublier qu'ils vous donneront une peau et des cheveux plus sains. Comme si ce n'était pas assez, ils contiennent de hauts niveaux d'antioxydants, ce qui peut faire échec à la progression des cellules cancéreuses, spécialement pour les légumes crucifères comme le brocoli. Les légumes verts à feuilles comme les épinards sont riches en quercétine, qui aide les allergies tout en étant anti-inflammatoire. Les légumes verts, jaunes et oranges sont pleins de calcium, potassium, fer et magnésium, qui sont tous des minéraux dont beaucoup de gens manquent, particulièrement les athlètes.

Les fibres. Le balai de la nature. Cruciaux pour une bonne digestion et toute une gamme de bénéfices importants. Elles se présentent sous deux formes, insolubles et solubles. Vous trouvez les deux dans la plupart des légumes. Il existe une longue explication scientifique sur ce qui advient aux deux types, et pourquoi vous en avez besoin, mais, pour notre propos, tenons-nous en aux bases : vous avez besoin de votre dose quotidienne de fibres, et vous pouvez compter sur vos amis légumes pour vous aider sur ce point. De plus, à cause de leur volume, les fibres vous font vous sentir rassasié plus vite... sans contribuer à votre total de calories, ce qui signifie que vous pouvez perdre du poids plus rapidement. Il est très difficile de manger trop de légumes, ce qui explique qu'ils fassent partie de beaucoup de régimes pour maigrir. C'est une sorte de scénario gagnant-gagnant d'en manger.

Bénéfices des haricots et légumineuses

Nombreux. Tout simplement nombreux. Voici une étude : en mangeant uniquement une portion quotidienne, environ 3/4 tasse, vous pouvez réduire le cholestérol LDL de 5 pour cent tout en incluant 10 à 15 grammes de fibres, ce qui se rapproche de votre dose journalière recommandée. Ils aident à stabiliser les sucres dans le sang, ce qui vous assure un approvisionnement régulier d'énergie. Ils font partie de toutes sortes de régimes, mais ils sont souvent négligés. Vous n'avez pas besoin de les cuisiner. Allez simplement vous acheter des variétés faibles en sodium, rincez autant de sel que vous pouvez, et voilà, vous obtenez la majorité des micro et macronutriments de haricots frais sans devoir en fait les cuisiner. Également, intéressez-vous aux lentilles sèches, qui non seulement cuisent plus rapidement (20 à 30 minutes), mais ne contiennent pas de soufre, aussi, ne craignez pas d'avoir des gaz.

Bénéfices des céréales complètes

Controverse, controverse à tous les étages. Les études plaident aussi bien pour que contre l'ingestion de céréales, mais la plupart des critiques concernent les céréales raffinées, que l'on trouve dans la malbouffe. Les céréales complètes, à la différence des céréales raffinées, contiennent tous les composants originaux des céréales et sont donc complètement différentes. C'est l'opposé exact de leurs cousines vilipendées, les céréales raffinées, et elles apportent de nombreux bénéfices légitimes pour la santé. Elles contiennent beaucoup de fibres, solubles ou insolubles, ce qui aide la digestion et la santé globale. Une demi-tasse de riz brun non cuisiné, par exemple, vous procure 5,5 g de fibres, un cinquième de ce dont vous avez besoin pour toute la journée. Elles peuvent diminuer le cholestérol et les triglycérides, ce qui améliore la santé cardiovasculaire. Les études ont prouvé que le fait de manger deux ou trois portions de produits issus de céréales complètes diminue le risque d'attaques cardiaques. Grâce à leur haute teneur en fibres et en volume, elles aident le contrôle pondéral sans trop ajouter à votre équilibre calorique.

Les céréales complètes sont saines pour la plupart des gens, mais soyez vigilants. Certaines personnes ne tolèrent pas les céréales complètes, en particulier les personnes souffrant de maladie cœliaque et sensibles au gluten. Le gluten est un type de protéines présent dans le blé ou l'orge, auxquelles certaines personnes sont allergiques, des allergies qui peuvent leur causer des fatigues, des indigestions ou des vertiges en général. Si c'est votre cas, prenez des céréales complètes sans gluten comme le riz, l'avoine et le sarrasin.

Bénéfices des fruits

Non seulement les fruits sont délicieux, mais ils remplissent des fonctions essentielles pour votre santé. Ils sont remplis de minéraux et de vitamines tout en apportant peu de calories et en étant riches en fibres alimentaires. Ne les cuisinez pas, car cela leur fait perdre beaucoup de leur contenu nutritif, aussi gardez les frais, mûrs et non traités. Ils sont également excellents pour un approvisionnement instantané en énergie, aussi ils constituent des en-cas fantastiques. Disons-le ainsi : si quelque chose aide votre corps, alors le fruit le fait aussi probablement.

Devriez-vous limiter votre prise de fruits du fait de leur teneur en fructose ? Le fructose est un glucide simple et peut provoquer un pic de sucre dans le sang, mais cela ne se produit que s'il est ajouté à des aliments traités. Dans les fruits réels, l'absorption de fructose sera toujours retardée grâce aux pouvoirs régulateurs de la fibre. Je recommanderais d'éliminer les jus de fruits, car ils peuvent être très riches en calories et peuvent créer des pics de sucre dans le sang.

Bénéfices des baies

Une des choses sur lesquelles pratiquement tout le monde est d'accord est que les baies sont étonnantes. Une de leurs fonctions incroyables est qu'elles bénéficient en premier à votre mémoire et votre forme mentale, ce qui aide à combattre la maladie d'Alzheimer. La raison pour laquelle elles sont étonnantes peut se résumer à trois choses.

Antioxydants. Ils incluent des vitamines comme la vitamine E, la A et la C, qui protègent les cellules des dommages et possiblement des maladies.

Resvératrol. On le trouve dans le raisin, quelques autres baies, le vin rouge et le chocolat noir. Il peut aider à réduire une inflammation, empêcher l'obstruction des artères et offre une protection contre le cancer.

Les **Flavonoïdes**, qui donnent leurs couleurs aux baies, peuvent fournir une protection contre l'inflammation, les maladies cardiaques et le cancer.

Combinez ces trois éléments, et vous obtiendrez beaucoup d'améliorations de votre santé. Les fibres qu'ils contiennent ralentissent la vitesse de progression des aliments dans l'appareil digestif, et diminuent votre faim de surcroît comme si les autres bénéfices ne suffisaient pas.

Bénéfices des noix et des graines

Vous désirez améliorer votre peau et votre chevelure ? Les noix et les graines. Vous désirez une meilleure condition cardiaque et diminuer votre tension ? Les noix et les graines. Vous recherchez une haute teneur en protéines ? Les noix et les graines. Vous désirez beaucoup de minéraux importants comme le magnésium, le zinc, le calcium et le phosphore ? Les noix et les graines. Vous voulez diminuer vos chances de contracter un diabète ? Les noix et les graines. Vous recherchez des acides gras oméga 3 et, par conséquent, une meilleure santé du cerveau ? Les noix et les graines. Vraiment. Les noix et les graines présentent peu d'inconvénients, et elles apportent de très grands bénéfices. Elles représentent un genre de super-nourriture, avec de nombreuses variétés présentant des spécialités. Petit bonus, elles sont délicieuses la plupart du temps.

COMMENT PERDRE DE LA GRAISSE ET DÉVELOPPER SES MUSCLES AVEC UN RÉGIME BASÉ SUR LES PLANTES

Pour cette section, écartons tous les mythes, les préjugés (aussi bien pour que contre), et les légendes. Parlons nutrition, car c'est le seul point de vue qui importe. Cela vous convient ? Bien, nous n'allons pas parler de programmes d'entraînement spécifiques ici. Nous nous en tiendrons à la nutrition.

Votre corps a besoin de certaines exigences nutritives pour construire ses muscles. Le plus important est d'ingérer un *petit* surplus de calories et suffisamment de protéines. Lorsque vous vous exercez, vous endommagerez vos muscles, et ces deux facteurs aideront votre corps à réparer les tissus musculaires et à les rendre plus robustes qu'ils ne l'étaient auparavant. Pour la croissance musculaire, votre prise journalière de protéines doit être comprise entre 1,75 et 2,20 g par kilogramme de masse corporelle. Vous pouvez absolument obtenir cela dans un régime végétarien, mais vous devez être intelligent. Nous avons déjà évoqué les raisons pour cela, aussi je vais rester bref et vous donner quelques exemples que vous pouvez utiliser aujourd'hui.

Arachides (26 g de protéines par 100 g), haricots mungo (24 g de protéines par 100 g), haricots rouges (24 g de protéines par 100 g), haricots noirs (21 g de protéines par 100 g), pois chiches (19 g de protéines par 100 g), graines de potiron (19 g de protéines par 100 g), graines de chia (17 g de protéines par 100 g), avoine (17 g de protéines par 100 g) et lentilles (9 g de protéines par 100 g).

Mangez quelques portions de ces aliments pendant la journée, et vous obtiendrez une quantité significative de protéines très rapidement. Je recommanderais également d'y inclure un supplément de poudre de protéines végétales, parmi lesquelles les poudres de protéines de petits pois ou de haricots sont habituellement les meilleures. Encore mieux, trouvez-en une qui mélange les deux. Prenez-en une ou deux cuillérées par jour, et vous serez au point.

N'oubliez pas de surveiller votre équilibre calorique. Vous aurez besoin d'un petit surplus de calories pour augmenter vos muscles, ce qui peut être difficile, car ces régimes végétariens ne sont pas connus pour permettre de trop manger. Si vous avez des difficultés et ne gagnez pas de poids de manière constante, envisagez d'augmenter votre prise de graisse avec de l'huile d'olive, qui est plus dense en calories que la plupart des sources végétariennes de glucides ou de protéines. Si vous le faites, assurez-vous d'atteindre vos besoins journaliers en macronutriments de glucides et de protéines.

Voici la donnée de base : **Vous pouvez développer vos muscles et votre force avec un régime végétarien.**

Formule de développement musculaire

Il existe un million de livres concernant la musculation parce qu'il existe assez d'informations pour écrire un million de livres sur la musculation. Vous en avez peut-être lu quelques-uns, ou vous avez trouvé l'un de ces gourous ou magazines de la remise en forme qui vous assomme avec tout un tas de conseils et d'exercices qui vous rendent confus. Il existe tellement d'informations sur le sujet. Je le sais, j'ai examiné tout cela. Vous avez l'impression que quelque chose qui n'est pas si complexe ressemble aux technologies spatiales. Voici la grande nouvelle, si vous n'êtes pas culturiste professionnel, vous n'avez pas besoin de tout savoir. En fait, vous devez savoir précisément les trois choses que voici.

Entraînez-vous.

Mangez.

Récupérez.

Reprenons encore une fois pour les gens au fond la salle. Entraînez-vous. Mangez. Récupérez. Vraiment. C'est aussi simple que cela. C'est littéralement tout ce dont vous avez besoin pour développer des muscles. Je vais préciser chaque point, mais cela n'a pas besoin d'être plus compliqué.

Entraînez-vous. Pour les entraînements, je recommanderais les exercices composés/mouvements composés. En fait, au lieu de faire travailler un seul groupe de muscles, vous en travaillez plusieurs, y compris beaucoup que vous ne pouvez pas travailler avec d'autres exercices. Vous pouvez soulever davantage de poids – mais restez dans votre zone de sécurité – et vous obtiendrez une croissance plus forte. Les exercices les plus efficaces sont l'accroupissement avec la barre, le développé-couché, le développé-épaules et le soulevé de terre. Ce sont les meilleurs avec des poids lourds *en restant raisonnable* et avec moins de répétitions. J'appellerais ceux-ci les quatre principaux parce qu'il y en a exactement quatre et c'est parlant.

Vous allez voir une augmentation de votre force dès le début parce que vos muscles seront complètement surpris par ces quatre-là. Excellent ! Ensuite, vous allez connaître un plateau. Ne paniquez pas. C'est tout à fait prévu. Cela arrive à tout le monde. Quand cela se produit, vous aurez besoin d'élaborer un programme d'entraînement qui vous permet simplement d'acquérir de la force lorsque vous ne pouvez pas prendre du poids. Pour être clair, l'option très incorrecte est de vous surcharger et de vous blesser. Je ne peux pas mettre plus l'accent sur l'importance de respecter ces quatre points principaux avec une forme et une sécurité appropriées.

Cardio. Personnellement, je hais le cardio avec passion même s'il peut apporter beaucoup, mais vous devez décider ce que sont vos buts d'entraînement avant de vous adonner au cardio. Le cardio brûle des calories, et si vous en brûlez trop, vous n'aurez plus de surplus de calories, et votre corps ne pourra pas développer de muscles. Si vous voulez mettre le paquet sur les muscles, envisagez de manger plus ou de faire moins de cardio.

Mangez. Oui, je sais que les gens aiment considérer les calories comme quelque chose d'affreux, mais vous avez besoin de ce surplus si vous voulez développer vos muscles. Vos muscles ne croissent pas pendant l'exercice. Ils croissent une fois que vous avez terminé, et vous devez obtenir la quantité correcte de calories, et de la bonne sorte.

Récupérez. La partie amusante pour la plupart des gens est le moment où votre corps se vide après l'exercice, obtenant le carburant nécessaire, et faisant ce que vous voulez : obtenir des muscles plus volumineux et plus forts. Une bonne partie de phénomène se produit pendant le sommeil, aussi assurez-vous de profiter de sept à neuf heures de sommeil ininterrompu par nuit, au moins. Moins de sept, et vous allez sacrifier des progrès possibles et peut-être votre santé en général. Il serait plutôt stupide de faire tout l'effort de l'entraînement, mais d'en perdre les bénéfices parce que vous omettez la chose la plus facile sur cette planète : dormir.

Prise de masse et sèche

Beaucoup d'athlètes et de culturistes le font. Cela marche en deux phases, la prise de masse et la sèche. La prise de masse consiste à grossir et à gagner beaucoup de muscles et de taille en mangeant plus de calories, et la sèche consiste à se débarrasser de ce surplus de graisse corporelle en réduisant les calories tout en maintenant une masse de muscles maigres. Cela fonctionne réellement, et c'est un point légitime que j'envisagerais si j'étais à votre place. Les gens font ceci pour une bonne raison. Heureusement, c'est facile. Soulevez des poids lourds et mangez beaucoup de calories, et vous allez vous développer. Si vous ne soulevez pas assez lourd (et cela varie en fonction de la personne) ou si vous ne mangez pas assez, même si vous allez au gymnase cinq fois par semaine, cela ne marchera pas.

Si vous êtes débutant, votre corps fera les deux en même temps parce que c'est une toute nouvelle chose. Une fois que vous obtenez plus de muscles, vous devrez vous concentrer davantage sur ces deux phases. Mais laissez-moi vous dire une chose dès maintenant. *N'utilisez aucun programme de repas provenant d'Internet.* La plupart ne valent rien et vous font plus de mal que de bien. Voici comment le faire : calculez votre DEJ puis ajoutez un certain pourcentage de votre DEJ pour obtenir votre quantité de calories idéale pour votre prise de masse. Ensuite, vous l'obtenez en mangeant sainement. Ne décidez pas que vous avez besoin de plus de calories en allant manger une glace.

Quel est le pourcentage ? Vous allez entendre certains conseillant d'ajouter dix pour cent et d'autres disant que cela ne fait pas de différence. La vérité se trouve quelque part au milieu. Si vous mangez très au-dessus de votre niveau, votre corps ne pourra pas utiliser toutes ces calories supplémentaires ou la croissance du muscle, et vous deviendrez plus gros. J'essaierais 20 %, personnellement. Je ne peux vous donner un chiffre exact, parce cela dépend de votre métabolisme. Vous devrez peut-être tester un peu. Si vous êtes une personne plutôt mince avec un métabolisme très élevé, vous allez devoir manger plus qu'une personne plus imposante.

Formule de perte des graisses

Essayez de rechercher des régimes de perte de graisse sur Google. J'attends. Vous allez trouver huit cents gourous différents super musclés, super en forme qui vous disent que tous les autres régimes sont des fraudes et que c'est leur régime seul qui marche, et le plus fort, c'est que cela ne marche jamais. Bon. Ne faites pas confiance aveuglément à ces personnes. Si vous voulez perdre du poids, c'est très simple. Une étude a montré que lorsque des individus ne mangeaient pratiquement rien d'autre que des gâteaux fourrés à la crème, ils perdaient du poids parce qu'ils mangeaient moins de calories qu'ils n'en avaient dépensées. Et puis, si vous le vouliez, vous pourriez perdre toutes sortes de poids en ne mangeant tout simplement pas, mais ce n'est pas une bonne idée, parce que c'est très mauvais pour la santé.

Non, vous ne voulez pas déperir, mais garder votre masse saine et perdre de la graisse. Il y a une grande différence ici. Si vous voulez le faire d'une manière saine, regardez la quantité totale de calories, bien sûr, mais regardez ce qui les compose réellement. Vous avez besoin de graisses, de protéines et de glucides pour ce travail. Vous avez besoin également de vous entraîner pendant cette période ou vous perdrez vos muscles en même temps que les graisses.

Mais attendez, dites-vous. J'ai rencontré ce type qui jurait qu'il suivait un régime lui permettant de développer une grosse quantité de muscles et de perdre toute sa graisse corporelle *en même temps* ! N'est-ce pas formidable ? Non, sûrement pas, parce que ce type vous ment. Une telle chose n'existe pas.

Oh, nous y voilà à nouveau, avec un autre mythe ! **Le mythe de la réduction ciblée.** Votre ventre est entouré de graisse, et cela vous déplaît. Donc, il serait tout-à-fait censé de travailler sur des exercices abdominaux qui vont faire disparaître cette graisse autour du ventre plus vite que des exercices pour la poitrine, pas vrai ? Malheureusement non, bien que cela serait génial. Certaines personnes perdent du poids plus rapidement que d'autres en des points variés, et cela est dû à une petite chose appelée les bons gènes, et non aux exercices qu'ils font. Un autre mythe est que le cardio va vous faire perdre du poids, ce qui est parfois vrai. Si vous mangez des milliers de calories superflues, vous pouvez faire tous les exercices que vous voulez, vous ne perdrez pas de poids. Vous allez plutôt en prendre.

Pour la phase de sèche, vous avez besoin d'un déficit calorique. Vous calculez ceci exactement de la même manière que vous avez calculé le régime de prise de masse, mais en faisant une soustraction. De toute évidence, vous n'allez pas ajouter des calories pour perdre du poids. Il existe trois classifications des déficits en calories :

- Petit (10 à 15 pour cent en-dessous de votre DEJ).
- Modéré (20 à 25 pour cent en-dessous de votre DEJ).
- Grand (plus de 25 pour cent en-dessous de votre DEJ).

Certains disent que le petit déficit est bénéfique. D'autres disent que le déficit modéré est le meilleur. Très peu affirment que le grand déficit est une bonne idée. Si vous désirez perdre du poids, un déficit modéré de 20 pour cent est probablement votre meilleur choix. Si vous avez un métabolisme plus rapide, un déficit plus faible aurait probablement le même effet, en vous permettant de sacrifier moins de force et de manger davantage pendant la journée. **Vous avez besoin de protéines pendant la sèche.** Vous voulez perdre de la graisse et non du muscle ? Les protéines. Normalement, c'est 1,75 à 2,20 g de protéines par kilogramme de masse corporelle.

Tricheries

Si vous voulez lancer une discussion dans vos groupes de fitness et de nutrition, abordez le sujet des tricheries. Disons que vous avez mangé de façon saine pendant une semaine, mais que vous désirez réellement glisser cette barre de chocolat à la fin de la semaine. C'est un repas tricherie. Il ne rentre pas dans le cadre de votre régime normal, mais vous le voulez vraiment comme récompense. Est-ce que cela va vous détruire ? Non, bien sûr : tant que vous maintenez vos calories et macros dans le viseur.

Je vais même affirmer que 10 à 20 pour cent de votre régime peut provenir de n'importe quel type de nourriture, tant que cela rentre dans vos totaux journaliers de calories et de protéines, de glucides et de graisses. Certaines personnes, et j'en ai rencontré plusieurs, peuvent s'en tenir à un régime 100 pour cent. Je ne peux pas. Je sais que je ne peux pas. Je deviendrais fou. La plupart des gens aussi. Vous n'êtes pas une machine. Tant que vous vous en tenez aux fondamentaux d'un régime correct, les repas triche ne vont pas magiquement vous rendre gros ou perdre du muscle. Maintenant, voici votre test : vous avez bien mangé, aussi vous décidez d'avaler 3 litres de glace. Était-ce une bonne idée ? Bien sûr que non, parce que vous avez largement dépassé votre équilibre de calories.

Et ensuite, il y a les journées de triche. Les journées de triche sont une idée bien plus mauvaise que les repas de triche parce qu'ils peuvent en fait ruiner votre plan. Si vous mangez cinq cents calories de moins que votre quantité normale pendant une semaine, excellent. Vous pouvez tout gâcher en mangeant mal pendant un jour. Cela ne vaut pas la peine. Aucun de nous n'est une machine, et il peut être tentant d'avoir des jours de triche, mais vous allez vous tirer une balle dans le pied. Il existe deux façons de contourner ce problème : premièrement, souffrir. Ensuite, établir un régime que vous pouvez tenir.

La poudre de protéines de petits pois

La poudre de petits pois est faite sous forme de morceaux de fibres jaunes séchés comme légumineuse. Elle contient tous les acides aminés (sauf le méthane). C'est une excellente source de protéines pour les véganes et les végétariens. C'est en fait l'alternative végane aux protéines de petit-lait. Vous avez besoin de protéines pour développer les muscles, et quoique vous puissiez les obtenir de divers aliments, c'est assez complexe et demande pas mal de planning et de calcul. Ou bien, vous pouvez utiliser la poudre de protéines de petits pois avec un régime équilibré. C'est complètement végane, et ce sont des protéines de haute qualité et c'est très comparable aux protéines de petit-lait, les études le prouvent. Aussi, bien que cette poudre ne soit pas produite à partir du lait, c'est un excellent choix pour ceux qui ne tolèrent pas le lactose.

N'utilisez pas une poudre de protéine, quelle qu'elle soit, comme votre seule source de protéines. Vous pouvez par exemple tirer un tiers de votre alimentation, la moitié au maximum, des boissons protéinées.

Y a-t-il des effets secondaires ? Non. Il y a très peu de risques. Si vous avez des problèmes de reins préexistants, parlez d'abord à votre médecin, mais les études ont montré que ce produit est sans risques pour toutes les autres personnes.

Comment utiliser la créatine ?

La créatine se démarque comme l'un des quelques suppléments qui vous procurent plus de gains visibles. Grâce à la magie de la science, elle vous rendra plus fort, et elle permettra davantage de rétention d'eau dans vos muscles, un résultat désirable parce que vous voulez qu'ils apparaissent plus gros et plus remplis. Mais ce ne serait pas idéal si ce n'était pas sûr. Nous avons de la chance, il apparaît que la créatine est absolument sûre, étude après étude.

De quelle sorte ? Il existe beaucoup de formes, mais heureusement, la solution est assez évidente : la créatine monohydrate est la forme la plus efficace. Vous trouverez des types plus chers, tels que la créatine éthyle et la kre-Alcalyne (c'est-à-dire la créatine tampon), mais ils n'apportent pas de bénéfices supplémentaires, et ils peuvent coûter deux fois plus cher. Contentez-vous du supplément de créatine traditionnelle monohydrate. Recherchez la marque Creapure car cela garantit que vous avez un produit pur à cent pour cent.

Quand dois-je la prendre Cela n'est pas très important, dans la mesure où elle n'a pas un effet instantané. Certaines personnes aiment à dire que vous devriez la prendre après l'exercice. Ces personnes citent des études affirmant qu'il y a une meilleure absorption après un entraînement, mais, en vérité, les auteurs de ces études ont déclaré que la différence était si mince qu'elle n'était pas pertinente statistiquement. Vous visez l'efficacité. Vous la prenez quand vous le voulez.

Combien ? 3-5 grammes par jour (comme une cuillère à café). C'est assez pour saturer le muscle en 2 ou 4 semaines. Si vous en prenez trop, pas de problème, mais vous urinerez l'excès, et cela n'apportera rien.

Avec quel liquide dois-je mélanger la créatine ? Bonne nouvelle – le type de boisson de votre choix. Traditionnellement, c'était un jus ou une boisson très sucrée, mais les études ont montré que cela n'était pas très bénéfique.

Devrais-je observer une phase de « chargement » ? Les phases de chargement consistent à prendre 20 grammes par jour pendant 5-7 jours avant de passer à la dose recommandée de 3-5. Faites-le si vous voulez, mais ce n'est pas très important. À l'origine, un niveau plus élevé mènera à une saturation des cellules musculaires, mais en deux jours seulement, et la dose recommandée fera la même chose de toute façon.

Dois-je continuer indéfiniment la créatine ? Non ! Si vous décidez d'arrêter de la prendre à un moment quelconque, votre corps n'aura aucun problème. Vous n'aurez pas d'effets secondaires ni de symptômes de sevrage, autres qu'une diminution de force.

La nourriture végétane énergétique

En théorie, chaque aliment contient des calories, et les calories vous donnent de l'énergie, aussi il serait logique que chaque aliment vous procure de l'énergie, les aliments les plus caloriques fournissant le plus d'énergie. Ce n'est pas tout à fait vrai, malheureusement, si vous considérez les effets à long terme. Heureusement pour nous, il existe beaucoup d'aliments qui vous permettent d'obtenir de l'énergie sans compromettre votre futur. Voici ce qu'il faut rechercher !

Glucides de qualité. Bien qu'ils ne soient pas vitaux pour votre survie comme d'autres sortes d'aliments, ils constituent une excellente source d'énergie, et ils sont excellents pour une simulation instantanée de l'énergie. Plus vos entraînements sont intenses, plus les glucides deviennent importants. Les graisses fournissent 90 pour cent de votre énergie pendant les activités normales, mais lorsque vous abordez les entraînements modérés ou intenses, vous passez en suractivité et les glucides commencent à fournir de l'énergie. Concentrez-vous sur les glucides non ou peu traités comme les pâtes, le pain complet, le riz brun et les patates douces. En bonus, ces aliments sont très nutritifs et riches en fibres !

Fruits. Ce sont également des glucides, mais ils disposent de leur propre section parce qu'ils agissent beaucoup plus vite. Si vous avez besoin d'énergie instantanée, vous ne pouvez pas trouver une meilleure source.

Café et thé. Bien sûr. Le thé prend plus de temps que le café, aussi il est meilleur à long terme, une libération lente de caféine. Utilisez-les avant un entraînement, et cela augmentera vos performances, mais faites attention – votre corps s'habitue à certains niveaux de caféine et vous devrez en boire de plus en plus au fil du temps.

Carences éventuelles. Si vous ressentez un manque d'énergie, cela pourrait être une déficience nutritive. Je vais vous confier ceci : un test sanguin vous dira si vous avez une déficience nutritive. Si vous vivez dans un lieu froid, vous risquez davantage d'avoir une déficience en vitamine D. Les athlètes sont particulièrement vulnérables aux carences en vitamine C, en magnésium et en fer (ce qui, heureusement, se corrige facilement avec un ajustement de régime ou avec le supplément approprié). Végane ou végétarien ? Vous pourriez manquer de vitamine B12 et de calcium. Si c'est le cas, j'ai une bonne nouvelle : ce sont des problèmes connus, et si vous vous débarrassez de ces déficiences, vous devriez vous attendre à une résurgence massive d'énergie, et votre qualité de vie augmentera de façon exponentielle.

PETIT-DÉJEUNER

Muffins aux carottes et aux raisins

Prêt : 35 minutes | Portions : 4



Ingrédients

- 1 1/4 tasse de farine d'amandes
- 1/2 tasse de farine de céréale entière (n'importe laquelle)
- 3 cuillères à soupe d'amandes moulues
- 2 tasses de carottes râpées
- 1 1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillères à soupe d'huile de lin
- 4 cuillères à soupe de miel bio
- 8 g de raisins sans pépins

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Dans un grand bol, combinez la farine d'amande, la farine de céréale complète, le bicarbonate de sodium, la levure chimique, la cannelle et le sel.
3. Dans un bol séparé, battez du vinaigre de cidre, de l'huile d'olive, de l'huile de lin et du miel.
4. Combinez le mélange de farine d'amandes avec le mélange liquide ; remuez bien.
5. Ajoutez les carottes râpées et les raisins ; remuez bien.
6. Remplissez les tasses à muffins aux trois-quarts.
7. Faites cuire pendant 30 minutes.
8. Retirez du four, et laissez refroidir pendant 10 minutes.
9. Servez.

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

Calories 352,31 | Calories provenant des lipides (28 %) 100,15 | Total matières grasses 11,51 g 18 % | Gras saturés 1,4 g 7 % | Cholestérol 0 mg 0 % | Sel 813,86 mg 34 % | Potassium 736,68 mg 21 % | Total hydrates de carbone 62,35 g 21% | Fibres 5 g 20 % | Sucres 33,82 g | Protéines 7,42 g 11 %

Smoothie Tornado aux protéines vertes

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



Ingrédients

- 1 avocat (coupé en cubes)
- 1 tasse d'épinards frais (hachés)
- 1 tasse de feuilles de menthe poivrée fraîche hachée
- 1 banane congelée ou fraîche
- 1 tasse de lait de coco (en boîte)
- 1/2 tasse de coco râpé
- 1/2 tasse de noix moulues (amandes, arachides)
- 1 cuillère de poudre de protéines de petits pois végane
- 2 cuillères à soupe de miel extrait (ou selon le goût)
- Cubes de glace

Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Servez dans des verres avec des cubes de glace.

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

805,81 calories | Calories tirées des lipides (67 %) 542,27 | Total matières grasses 64,73 g
100 % | Acides gras saturés 32,11 g, 161 % | Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 64,66 mg 3 % |
Potassium 1450 mg 41 % | Total hydrates de carbone 53,5 g 18 % | Fibres 14,19 g, 57 % | Sucre
28,2 g | Protéines 18,14 g 36 %

Smoothie multi-protéines

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



Ingrédients

2 tasses de lait de soja
1 cuillère à soupe de poudre de protéines de soja
4 cuillères à soupe de flocons d'avoine épointée
4 cuillères à soupe de noix hachées
2 tasses d'épinards frais (grossièrement hachés)
Une banane mûre, fraîche ou gelée
1/2 cuillère à café de cannelle moulue
1/2 cuillère à café de muscade moulue
1/2 cuillère à café d'ail moulu
3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel
1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
2 cuillères à soupe de graines de chia pour la présentation

Instructions

1. Combinez tous les ingrédients dans votre mixeur haute vitesse.
2. Faites marcher votre mixeur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement mélangés et homogènes.
3. Saupoudrez avec des graines de chia et servez.

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

409,84 calories | Calories tirées des lipides (32 %) 131,8 | Total matières grasses 15,33 g 24 % | Acides gras saturés 1,7 g, 8 % | Cholestérol 1,16 mg < 1 % | Sel 187,28 mg 8 % | Potassium 846,4 mg 24 % | Total hydrates de carbone 55 g 18 % | Fibres 6,36 g, 25 % | Sucre 35,36 g | Protéines 16,4 g 32 %

Tofu soyeux aux noisettes avec un smoothie aux baies

Prêt : 10 minutes | Portions : 2



Ingrédients

- 1 tasse de lait de soja
- 1/2 tasse de tofu soyeux
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amandes non sucré
- 1 banane congelée coupée en tranches
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine épointée
- 2 cuillères à soupe d'amandes moulues
- 2 cuillères à soupe de noix de cajou moulues
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure
- 1 tasse de baies fraîches ou congelée (myrtilles, framboises, mûres et fraises)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou d'agave

Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans votre mixeur haute vitesse.
2. Mélangez jusqu'à obtenir un tout homogène.
3. Servez et appréciez votre petit-déjeuner liquide.

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

534,45 calories | Calories tirées des lipides (32 %) 173,5 | Total matières grasses 20,38 g 31 % | Acides gras saturés 2,49 g, 12 % | Cholestérol 0 mg 0 % | Sel 122 mg 5 % | Potassium 744,56 mg 21 % | Total hydrates de carbone 76,7 g 26 % | Fibres 6,78 g, 27 % | Sucre 35,7 g | Protéines 17,6 g 32 %

Granola à l'avoine et aux framboises

Prêt : 35 minutes | Portions : 5



Ingrédients

- 2 tasses d'avoine
- 1/2 tasse de son d'avoine
- 2 cuillères à soupe de farine de lin
- 2/3 tasse d'amandes hachées
- 1/2 tasse de coco râpé
- 1/2 tasse de canneberges séchées, hachés
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/4 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame

4 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel
1 tasse de framboises fraîches ou congelées

Instructions

1. Préchauffez le four à 160 °C.
2. Remuez l'avoine, le son d'avoine, le lin, les amandes, le coco, les fruits séchés, la cannelle et le sel.
3. Dans un bol, remuez l'huile de sésame et le sirop d'érable et placez dans un micro-ondes pendant environ 30 secondes.
4. Remuez et placez dans le micro-ondes pendant 30 secondes supplémentaires.
5. Versez le mélange chaud sur le mélange sec et remuez jusqu'à un mélange homogène.
6. Étalez le mélange de façon uniforme dans un plateau de cuisson.
7. Saupoudrez de façon uniforme des framboises fraîches sur le mélange
8. Faites cuire pendant 18 à 20 minutes.
9. Servez chaud ou froid avec du lait végétal, du miel, des fruits, etc.
10. Stockez le granola froid dans un conteneur hermétique dans un endroit frais et sec pendant 6 mois (parfois plus longtemps).

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

Calories 590,72 | Calories provenant des lipides (34 %) 199,78 | Total matières grasses 23,85 g 37 % | Gras saturés 4,38 g 22 % | Cholestérol 0 mg 0 % | Sel 212,23 mg 9 % | Potassium 704 mg 20 % | Total hydrates de carbone 81,68 g 27 % | Fibres 14,2 g 60 % | Sucres 17,48 g | Protéines 19 g 38 %

Bouillie avec flocons d'avoine et poudre de maca

Prêt : 15 minutes | Portions : 2



Ingrédients

- 2 tasses de lait d'amandes (ou de lait de coco) non sucré
- Une pincée de sel de table
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 1/2 cuillère à soupe de poudre de maca
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 Banane pelée et finement tranchée

Instructions

1. Dans une marmite, chauffez du lait d'amande avec une pincée de sel à forte température ; amenez à ébullition.
2. Remuez les flocons d'avoine et la poudre de maca, réduisez la température à feu moyen et laissez frémir, non couvert pendant 5 à 7 minutes ; remuez constamment.
3. Placez les flocons d'avoine dans un bol et versez le miel, la cannelle et les tranches de banane.
4. Servez et appréciez !

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

Calories 481,64 | Calories provenant des lipides (19 %) 91,71 | Total matières grasses 9,68 g 15 % | Gras saturés 0,52 g 3 % | Cholestérol 0 mg 0 % | Sel 437,9 mg 18 % | Potassium 1368 mg 39 % | Total hydrates de carbone 90,59 g 30 % | Fibres 9,8 g 40 % | Sucres 32,32 g | Protéines 16 g 32 %

Crêpes savoureuses aux pommes de terre et au curcuma

Prêt : 20 minutes | Portions : 4



Ingrédients

4 grosses pommes de terre râpées
1 cuillère à café de poudre de curcuma
1 cuillère à soupe de beurre d'amande salé
Sel et poivre moulu selon le goût
1/2 tasse d'huile d'olive infusée à l'ail
Présentation : persil frais haché ou oignons verts en tranches

Instructions

1. Pelez, lavez et séchez les pommes de terre en tamponnant.
2. Râpez les pommes de terre dans une assiette ou un bol.
3. Assaisonnez les pommes de terre avec du sel, du poivre et du curcuma.
4. Chauffez l'huile dans une grande poêle à frire à une température moyenne-forte.
5. Pommes de terre râpées à la cuillère dans de l'huile chaude et pressées avec une spatule.
6. Faites cuire pendant environ 2 minutes ; retournez la crêpe et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit brun doré.
7. Transférez la crêpe sur du papier essuie-tout.

8. Servez chaud avec du persil haché ou de l'oignon vert.

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

406,87 calories | Calories tirées des lipides (64 %) 259,11 | Total matières grasses 29,44 g 45 %
| Acides gras saturés 4 g, 20 % | Cholestérol 0mg 0 % | Sel 165,73 mg 7 % | Potassium 818,75 mg
23 % | Total hydrates de carbone 33,25 g 11 % | Fibres 4,58 g, 18 % | Sucre 1,63 g | Protéines 6 g 12 %

Meatzza purement végane

Prêt : 1 heure et 5 minutes | Portions : 3



Ingrédients

Croûte de chou-fleur

1/2 tasse d'huile d'avocat

1 tête de chou-fleur coupée en fleurons

1/2 cuillère à café d'ail émincé

Sel et poivre moulu selon le goût

1/2 tasse de champignons de Paris finement tranchés

2 cuillères à soupe de poudre de marante

Farce/garniture

1/2 tasse de ketchup

1 tasse de champignons tranchés

1 tasse de purée d'avocats (écrasés)

1/2 tasse de carottes râpées

1 tasse d'olives, dénoyautées, tranchées ou en moitiés

Instructions

Pâte de chou-fleur :

1. Pré-chauffez le four à 200 °C
2. Recouvrez une plaque de cuisson d'un papier de cuisson.
3. Ajoutez des fleurets de chou-fleur dans votre robot culinaire par lots.
4. Mixez vos fleurets de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils atteignent la forme de riz.
5. Faites cuire les choux-fleurs dans une poêle à frire non adhésive pendant 8 à 10 minutes.
6. Transférez le riz de chou-fleur dans un bol et ajoutez des champignons, de l'ail moulu, de la poudre de marante, de l'huile et du sel et du poivre, et remuez bien.
7. Répartissez votre pâte de chou-fleur sur une plaque de cuisson préparée, et laissez cuire pendant environ 20 minutes.
8. Retirez du four, et laissez refroidir pendant 10 minutes.

Garniture

1. Remplissez la pâte avec du ketchup, de la purée d'avocat, des champignons tranchés, des carottes, et aspergez avec un peu d'huile d'avocat.
2. Placez le tout dans le four et faites cuire pendant 10 à 12 minutes.
3. Coupez en tranches et servez chaud.

Valeurs nutritionnelles

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur la Dose journalière admissible (DJA) pour un régime de 2 000 calories.

Quantité par portion

391 calories | Calories tirées des lipides (64 %) 248,82 | Total matières grasses 28,62 g 44 % | Acides gras saturés 3,59 g, 18 % | Cholestérol 0 mg 0 % | Sel 911,7 mg 38 % | Potassium 1117,1 mg 32 % | Total hydrates de carbone 33,57 g 11 % | Fibres 8,8 g, 36 % | Sucre 14,9 g | Protéines 8 g 16 %

Tartinade d'édamame amer

Prêt : 10 minutes | Portions : 6



Ingrédients

2 tasses d'édamame congelé non décortiqué, cuit selon les consignes de l'emballage
1/4 tasse d'huile de sésame

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.