



Les 5 meilleurs aliments pour réussir sa prise de masse



1 - Les flocons d'avoine

Pour prendre en masse il est important d'ajouter des glucides ! Bingo les flocons d'avoine en contiennent énormément, et de bonne qualité en plus de ça ! N'hésitez pas en consommer dès le réveil ou sous forme de collation. Si vous n'aimez pas le goût (ce que l'on peut comprendre...) consommez-les en les mélangeant avec du lait d'amande et un peu de stevia par exemple.

Sachez qu'ils existent également sous forme de poudre que vous pouvez mélanger avec votre whey dans votre shaker, ça passe tout de suite mieux !



2 - La patate douce

C'est un aliment très peu connu, une patate contient à peu près 40g de glucide, c'est une chance inouïe pour votre prise de masse ! Vous pourrez la consommer sous des tonnes de formes différentes alors foncez au carrefour du coin en faire un stock.



3 - Les oeufs

En prise de masse il est important d'être en surplus calorique, on cherche donc à consommer des aliments fortement caloriques, logique non ? Les œufs sont parfaits pour ça : 80 calories par œuf en moyenne avec une source de protéine et de lipide d'excellente qualité.

Ne jetez surtout pas les jaunes ! C'est ce qui est le meilleur (et encore meilleur si vous avez la possibilité d'acheter des œufs bios)



4 - Les noix et beurres de noix

Je suis certain que vous savez déjà que les noix sont pleines d'énergie et de bonnes graisses non-saturées... C'est pour cette raison que les noix et leurs beurres sont parfaits pour la prise de masse.

Que ce soit sous forme de beurre ou à l'état naturel n'hésitez pas à craquer dès qu'une petite faim pointe le bout de son nez.



5) Le fromage blanc 0%

Le fromage blanc est une excellente source de protéines et de glucides. De plus le lactose aide à restaurer les stocks de glycogènes du muscle afin de maximiser sa croissance.

Si vous n'êtes pas allergique ou intolérant au lactose n'hésitez pas à en consommer avant le coucher par exemple. Le fromage blanc est composé de protéines à assimilation lente qui seront assimilées tout au long de la nuit.



A propos de cet ebook :

Cet ebook a été réalisé par le site Never Give Up. Il vous a été donné gratuitement et vous avez le droit d'offrir ce guide à qui vous le souhaitez.

Il est cependant interdit de le revendre. Cet ebook est entièrement gratuit et doit le rester.

Si vous souhaitez découvrir plus de contenu autour de la musculation et de la nutrition vous pouvez nous rejoindre sur notre site internet : www.never-giveup.fr

