

JOSEPH P. TURNER

# LIVRE DE RECETTES *SANS VIANDE* POUR LES ATHLETES VEGETALIENS

**100 RECETTES RICHES EN PROTÉINES** POUR ETRE MUSCULAIRES ET  
PLANS DE REPAS DIETETIQUES ET VEGETAUX POUR LES DEBUTANTS



**Joseph P. Turner**  
**Livre De Recettes Sans Viande**  
**Pour Les Athlètes Végétaliens**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=59142264](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59142264)  
Livre De Recettes Sans Viande Pour Les Athlètes Végétaliens:  
ISBN 9788835411284*

**Аннотация**

Y a-t-il une vie sans viande?

Un régime nutritif est une baguette magique qui peut rendre une personne faible et douloureuse saine et forte.

Il y a une opinion qu'un culturiste ne peut pas vivre sans viande, sinon, où peut-il obtenir des protéines pour construire la masse musculaire?

En fait, le bon régime alimentaire à base d'aliments végétaux est capable de développer un véritable culturiste prospère, et il existe de nombreux exemples de cela.

Comment un culturiste végétalien parvient-il à maintenir une excellente forme physique et à obtenir des résultats solides? Quel est le secret?

Y a-t-il une vie sans viande?

Un régime nutritif est une baguette magique qui peut rendre une personne faible et douloureuse saine et forte.

Il y a une opinion qu'un culturiste ne peut pas vivre sans viande, sinon, où peut-il obtenir des protéines pour construire la masse musculaire?

En fait, le bon régime alimentaire à base d'aliments végétaux est capable de développer un véritable culturiste prospère, et il existe de nombreux exemples de cela.

Comment un culturiste végétalien parvient-il à maintenir une excellente forme physique et à obtenir des résultats solides?

Quel est le secret?

Le Livre de recettes sans viande pour les athlètes vous fournira toutes les réponses, astuces et secrets sur la façon d'élaborer le régime alimentaire et le plan de repas parfaits à base de plantes pour une meilleure santé, une meilleure perte de poids et plus de gains musculaires.

De plus, vous obtiendrez 100 recettes à base de plantes avec une variété de plats délicieux et nourrissants pour chaque jour, qui vous donneront santé, énergie et bonne humeur.

Pour ceux qui se soucient de la bonne nourriture, l'auteur a compilé une collection de recettes pour des salades, des soupes et des boissons savoureuses et saines, qui seront un vrai plaisir gastronomique pour toute la famille!

Chaque recette végétalienne a une photo d'un repas, donc vous saurez ce que vous obtenez lorsque vous le cuisinez.

Avec l'aide de ce livre, vous obtiendrez non seulement 100 délicieuses recettes végétaliennes riches en protéines, mais vous apprendrez également:

- Les bases du régime végétalien (calories, protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux) et comment il peut bénéficier non seulement à votre corps et à votre esprit, mais aussi au monde qui nous entoure

- Comment mettre en place votre régime végétalien approprié qui est parfait pour vos besoins et votre style de vie

- Comment construire des muscles et perdre de la graisse dans votre alimentation à base de plantes en optimisant votre plan de repas

- De combien de protéines avez-vous besoin et les meilleures sources de protéines végétaliennes – Conseils pour la transition vers le véganisme – Recettes simples de petit déjeuner végétalien riche en protéines

- Plats principaux végétaliens riches en protéines

- Comment faire des barres de protéines végétaliennes incroyables et bien plus encore ...

Qui est ce livre de cuisine végétalien? pour:

- Toute personne souhaitant apprendre la vérité sur les régimes végétaliens et la planification des repas

- Toute personne qui souhaite développer ses muscles grâce à un régime végétalien

- Toute personne souhaitant apprendre à cuisiner de délicieux repas végétaliens riches en protéines

- Les athlètes végétaliens

- Les amateurs de fitness et de santé végétaliens et commençons notre succès ensemble!

Faites défiler vers le haut et cliquez sur le bouton "Ajouter au panier" maintenant!

# Содержание

Рégime végétalien et athlètes	9
Qu'est-ce que le régime végétalien?	16
Types de régime végétalien	19
Les bases d'un régime végétalien sain	24
Avantages d'un régime végétalien	27
Calories	28
Comment suivre correctement les calories?	31
Comment calculer vos besoins quotidiens en calories	34
Protéines	37
Glucides	39
Macronutriments	44
Quelle quantité de protéines devriez-vous consommer en tant que végétalien?	45
Combien de gras devriez-vous consommer en tant que végétalien?	47
Combien de glucides devriez-vous consommer en tant que végétalien?	48
Explication du calendrier des éléments nutritifs	51
Suppléments pour Végétaliens	54
Principales Catégories D'aliments Végétaliens	56
Légumes	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

**Joseph P. Turner**

**Livre De Recettes Sans Viande  
Pour Les Athlètes Végétaliens**

**Livre de recettes sans viande  
pour les athlètes végétaliens**

**100 recettes riches en protéines pour  
être musculaires Et plans de repas  
diététiques et végétaux pour les débutants**

**Joseph P. Turner**

**Traduit par Erica Brusco**

Copyright © 2019 par Joseph P. Turner Tous droits réservés.  
Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite,

distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, ou par tout système de stockage et de recherche d'informations sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de citations très brèves incorporées dans des critiques et de certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur.

## **AVERTISSEMENT**

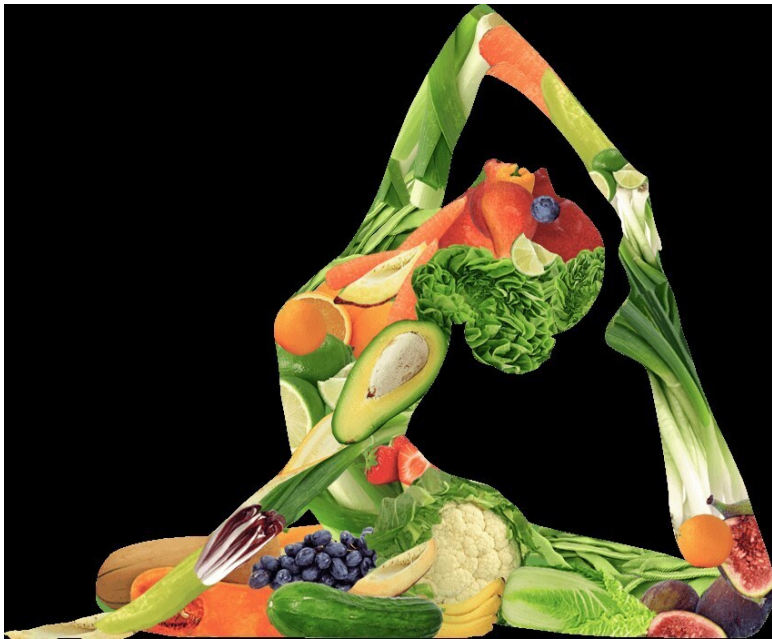
Les informations fournies dans ce programme sont uniquement à des fins éducatives. L'auteur n'est pas médecin et cette information ne doit pas être considérée comme un avis médical. Vous devriez obtenir l'approbation d'un médecin avant de tenter toute information dans ce programme. Ce programme est conçu pour les adultes en bonne santé de 18 ans et plus. Si vous avez des blessures, des conditions ou des problèmes de santé existants, veuillez demander l'approbation de votre médecin avant de tenter tout type d'information dans ce programme. L'auteur n'est pas responsable des dommages résultant de l'utilisation de ce programme. L'utilisateur reconnaît tout risque de blessure, causé ou allégué, par l'utilisation de ces informations. Si votre médecin vous conseille de ne pas utiliser les informations fournies dans le programme, veuillez respecter ces instructions.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant une condition médicale. Ne négligez jamais un avis médical professionnel ou ne tardez pas à le rechercher à cause de quelque chose que vous avez lu ici. Une autorisation médicale complète d'un médecin agréé doit être obtenue avant de commencer ou de modifier un programme d'alimentation, d'exercice ou de style de vie, et votre médecin doit être informé de tous les changements nutritionnels.

# Régime végétalien et athlètes

Pour mettre votre corps en forme, vous devez déterminer le type de régime que vous pouvez conserver indéfiniment. Ce serait le plus souvent un régime abordable, léger pour votre digestion et conforme à vos convictions personnelles et à votre style de vie.





Lorsque vous ajoutez l'exigence d'atteindre des résultats sportifs avec un régime végétalien, vous entrez dans un tout nouveau paradigme de l'alimentation qui se résume à avoir un régime scientifiquement fondé et compétitif qui vous permet de réaliser votre potentiel intérieur au maximum.

Veganisme. Vous le voyez partout, et beaucoup, beaucoup de gens aiment en parler, ce qui, bien sûr, mène à une source d'informations complètement fiable... ha! Ce ne serait pas génial? Mais, au fur et à mesure que l'humanité entre en jeu,

vous commencez à réaliser que beaucoup de ces sources ne sont absolument pas fiables.

Maintenant, de plus en plus de gens en parlent et de plus en plus d'opinions sont exprimées, mélangées à des erreurs et des jugements, combinées à de la paranoïa, et vous obtenez un joli ragoût d'ignorance savoureux avec juste un peu de vérité sur en bas, mais vous ne pouvez même pas le voir à cause de tout ce qui flotte dessus. Ne buvez pas le ragoût d'ignorance! Au lieu de cela, recherchez des sources réelles qui sont du côté des faits (c'est moi). À travers les nouveaux chapitres, je vais retirer diverses choses du Ragoût d'ignorance jusqu'à ce que nous arrivions à la racine du problème.

Le premier «ingrédient» qui nuit le Ragoût d'ignorance est les mythes. Mythes, mythes, mythes. Il y a environ des milliards d'entre eux associés au véganisme, mais supprimons chacun, un à la fois, bon et mauvais, et vous donnons une image réelle de ce qu'est réellement le véganisme. Versez ce ragoût d'ignorance!

**Mythe numéro 1:** Le plus grand est que le véganisme ne peut pas vraiment vous soutenir. Vous avez probablement déjà entendu cet argument, peut-être même avec un "nous ne sommes pas des lapins, vous savez." Oui. Mais aussi complètement faux. Maintenant, cet argument a un certain mérite, et le voici: si vous ne le faites pas correctement, couper la viande et les produits laitiers peut entraîner certaines carences (comme la vitamine B, les carences en calcium, etc.). Voici ce qui se résume à tout: si vous ne planifiez pas, aucun régime ne fonctionnera

vraiment. Avant de commencer un tel régime, assurez-vous d'être bien informé sur les inconvénients potentiels et planifiez-les, détruisant ainsi le mythe numéro 1.

**Mythe numéro 2:** le véganisme vous rend plus sain que les régimes normaux! C'est exactement l'opposé du mythe numéro 1, et c'est aussi juste ... eh bien, ce n'est pas tout à fait correct. Oui, diverses études ont montré que les personnes végétaliennes ont tendance à avoir des taux de maladies cardiaques et de cancers plus rares et se sentent en fait mieux en général. À première vue, hurra! Le véganisme corrige tout! La vérité est un peu plus compliquée: la plupart des végétaliens pratiquent également des modes de vie très sains et, une fois que vous supprimez les chiffres sur les mangeurs de viande qui faussent les données avec une santé terrible (fumeurs de cigarettes, mangeurs excessifs, etc.), il y a à peu près la même chose faible taux entre végétaliens et non-végétaliens. Donc, oui, si vous êtes une personne en bonne santé et que vous prenez soin de vous, vous serez mieux à court et à long terme.

**Mythe numéro 3:** le véganisme entraîne des carences en protéines. Les acides aminés essentiels, qui, vous l'aurez deviné, sont essentiels, servent de blocs de construction qui composent les protéines. Le corps ne peut pas tous les fabriquer, vous devez donc les manger. Oui, de nombreuses protéines végétales ont un assez faible nombre d'acides aminés essentiels (qui sont essentiellement des protéines), ce qui serait terrible si vous ne mangiez que ces aliments. Cependant, cela peut être facilement

contourné par l'utilisation d'autres protéines végétales, comme le riz et les haricots, les noix, les graines, les légumineuses, etc. En d'autres termes, assurez-vous de ne pas avoir un seul type de chose et regardez ce que vous manger, et vous ne devriez avoir aucun problème de carence en protéines. Il y a beaucoup de mythes sur le fait que le véganisme ne rend pas les gens fatigués, faibles, etc., mais tout cela est la même chose: combiner les aliments pour esquisser correctement. Nous incluons des plans de repas à la fin.

**Mythe numéro 4:** Vous ne pouvez pas développer vos muscles avec un régime végétalien. En réalité, l'énoncé factuel correct est que vous pouvez absolument gagner du muscle avec un régime végétalien, mais vous devez y consacrer plus d'efforts. Votre personne moyenne a besoin de 0,4 à 0,5 gramme de protéines par livre de poids corporel pour la santé générale, mais si vous essayez de vous muscler, pensez plus près de 0,8 à 1 gramme par livre par jour. Pouvez-vous obtenir cela d'un régime végétalien? Bien sûr, mais vous allez devoir manger beaucoup de légumineuses, de noix, de graines et vous pourriez même vouloir ajouter un supplément de protéines végétaliennes pour faire bonne mesure.

**Mythe numéro 5:** vous perdrez toujours du poids avec un régime végétalien. Ce n'est pas vrai, car il existe une formule fondamentale: à moins que vous ne dépensiez plus de calories que vous n'en mangez, vous ne perdrez pas de poids. La différence ici est qu'avec de nombreux régimes, il est très, très

facile d'accumuler des calories. Dans un régime végétalien, de nombreux aliments sont assez faibles en calories, vous devez donc manger énormément pour compenser la différence de densité calorique. C'est pourquoi la plupart des gens lorsqu'ils commencent un régime végétalien finissent par perdre du poids: un tas de légumineuses de la taille d'une tranche de gâteau au fromage va avoir énormément moins de calories (et, bien sûr, c'est une assez grande dramatisation, mais vous obtenez mon point).

# Qu'est-ce que le régime végétalien?

Un régime végétalien est une forme plus stricte du régime végétarien qui oblige à ne manger que des produits non animaux. Alors que les végétariens peuvent se permettre de manger quelque chose de non végétarien de temps en temps, les végétaliens n'utilisent généralement aucun produit contenant des ingrédients provenant d'animaux ou testés sur des animaux.

Un végétalien choisira généralement ce régime pour des raisons de santé, d'éthique ou d'environnement. Si la personne a eu des problèmes de santé en raison d'un régime alimentaire riche en aliments pour animaux ou s'oppose au traitement contraire à l'éthique des animaux dans l'industrie alimentaire ou considère l'exploitation humaine de l'environnement par dessus, le régime végétalien est la solution la plus appropriée.



Un régime végétalien s'accompagne le plus souvent mais n'inclut pas nécessairement l'idée d'atténuer le consumérisme. En d'autres termes, un végétalien est un amoureux des animaux qui se rebelle contre la culture de consommation et se fraye chemin à travers le monde. En d'autres termes, le végétalien est un végétarien hardcore.

Quiz pop ! Lesquels (végétaliens ou végétariens) ne peuvent pas avoir un manteau de fourrure ? Réponse – végétaliens ! Les végétaliens ont tendance à être beaucoup plus stricts sur leurs choix. Et maintenant tu sais. Sur le plan nutritionnel, ils sont souvent pauvres en graisses saturées et en cholestérol

tout en étant riches en minéraux, vitamines et fibres. Les deux régimes nécessitaient une planification minutieuse des repas ou une supplémentation pour éviter les carences potentielles.

# Types de régime végétalien

Donc, le végétalien en herbe a choisi d'éviter les produits d'origine animale, mais c'est la grande majorité des aliments sur le marché. Maintenant quoi ? Selon le budget et les conditions de vie de la personne, un sous-type de véganisme pourrait être plus approprié que l'autre. Ils interdiront tous généralement la viande, les produits laitiers et les œufs, mais certains ont un ensemble de règles laxistes qui les fait ressembler davantage à un régime végétalien

## *Nourriture crue*

Le traitement thermique des aliments les rend adaptés à la consommation humaine mais détruit également les nutriments précieux à l'intérieur ; c'est du moins ce que prétend le régime végétalien des aliments crus.



entière permet de manger des produits emballés avec moins de cinq ingrédients. Restez à l'écart du sucre ajouté et faites attention aux additifs.

80-10-10

Au lieu de permettre toutes les noix et les graines, 80-10-10 limite l'apport en matières grasses et oblige les verts tendres et les fruits crus. Ce type de régime végétalien est plus communément appelé «fruitarien». Le nom vient de l'idée que 80% des calories devraient être des glucides, 10% des protéines et 10% des graisses. La théorie est que les humains ne sont pas omnivores mais ont survécu pendant des millions d'années aux légumes-feuilles et aux fruits, ce qui a amené notre digestion à s'adapter à ces aliments.

### ***Cru Jusqu'à 4***

Un dérivé du régime 80-10-10, «cru jusqu'à 4» permet un repas cuisiné pour le souper. Ce régime est principalement une solution transitoire pour ceux qui ont essayé de suivre un régime cru ou 80-10-10 et qui n'ont pas réussi à plusieurs reprises. Il y a un certain mérite à l'idée de planifier les repas, mais la recherche n'est pas concluante et suggère une combinaison de jeun et de repas lourds,

### **La solution de l'amidon**

Un autre régime riche en glucides comme 80-10-10, la solution d'amidon se concentre sur des aliments tels que les pommes de terre, les légumineuses, le maïs et le riz plutôt que sur les fruits. Également connu sous le nom de programme

McDougall, ce régime permet également de consommer du tofu, de la levure, des assaisonnements pour volaille, des substituts d'œufs et des produits non alimentaires similaires. Le but de la solution d'amidon est de rendre la notion de régime agréable au goût grâce à des amidons très attrayants qui ont un goût sucré sur la langue.

**CONSEIL:** Scannez toujours l'étiquette et l'emballage du produit. Recherchez les produits portant le logo «Végétalien certifié». Si le produit est simplement étiqueté «végétalien» ou «ne contient aucun ingrédient animal», ne prenez pas cela comme garantie, lisez la liste complète des ingrédients et découvrez par vous-même.

### Le Régime Thrive

L'athlète professionnel Brendan Brazier a formulé le régime thrive à base de plantes. Son livre du même nom suggère des aliments tels que le vinaigre de cidre de pomme, le riz brun, les haricots, les fruits, le riz et d'autres friandises végétaliennes. En dehors de cela, le régime rappelle le plus le régime cru et demande des aliments peu transformés (cuits).

### Mal Bouffe

Quand tout le reste échoue, il est temps pour le régime végétalien indésirable. L'idée est de manger des faux aliments sans produits d'origine animale, comme les fausses viandes, les faux fromages, etc. Malgré ce à quoi cela pourrait ressembler, le régime de la malbouffe a encore une certaine valeur; il aide les personnes dépendantes de la malbouffe réelle à trouver leur

solution tout en les sevrant.

# Les bases d'un régime végétalien sain

Avant même de commencer ici, je tiens à souligner que ce ne sera jamais un guide complet de tout régime et nutritionnel. Il y a tout simplement trop de choses pour tenir dans un livre comme celui-ci. Cependant, ce que nous allons faire ici, c'est vous donner les facteurs les plus critiques qui affecteront réellement votre santé, en commençant par la chose la plus importante sur laquelle se concentrer et en progressant progressivement vers moins d'importance, alors faites particulièrement attention au début.

Je tiens également à souligner que rien de tout cela n'est mon opinion. Je n'ai pas ouvert l'ordinateur portable et j'ai commencé à taper mes pensées. C'est un fait, un fait solide et prouvé à travers diverses études et analyses. Des gens beaucoup plus intelligents que moi ont examiné ces études et compilé les cinq facteurs qui affectent le résultat plus que les autres, ceux que je partagerai... maintenant.

**Équilibre calorique.** La plus grande chose sur laquelle vous devez absolument vous concentrer est ce petit gars, qui est essentiellement le nombre de calories qui entrent dans votre corps en mangeant et en buvant par rapport à la quantité d'énergie (mesurée en calories) qui sort régulièrement.

**Composition des aliments.** Aka, de quoi sont faits vos aliments et d'où proviennent vos graisses, glucides et protéines.

**Quantités de macronutriments.** Un grand mot qui signifie simplement la quantité de graisses, de glucides et de protéines que vous consommez quotidiennement.

**Synchronisation des nutriments.** Quand vous mangez vos repas et (évidemment) comment vous les espacez pendant la journée.

**Suppléments.** Notez que c'est ici, au numéro cinq, malgré tout le bourdonnement que vous obtenez autour d'eux. Ce sont toujours importants, mais voici la définition de base: toutes ces poudres, pilules, extraits, etc., que vous pouvez prendre pour améliorer votre alimentation.

Et c'est tout! Vraiment. Vous voyez comme c'est relativement simple? Quand vous y arrivez, ce n'est pas aussi difficile de vous en remettre à l'esprit que certains opposants aiment le prétendre. Cela devrait être assez évident, mais ils se touchent tous. Changer l'un d'entre eux ou plusieurs d'entre eux peut changer beaucoup de choses. L'exemple évident est que si vous mangez moins, vous perdez du poids. Si vous êtes en surpoids, cela signifie beaucoup d'avantages pour la santé.

Écoutez, je veux souligner quelque chose ici. Autant que nous aimerions tous une pilule magique qui pourrait résoudre tous nos problèmes, elle n'existe pas. Le véganisme et la bonne alimentation pourraient être la bonne réponse et quelque chose qui rend votre vie meilleure, mais ce sont des pas de bébé. Vous ne mangez pas de légumineuses et le lendemain, tout est 100% meilleur. Si vous choisissez d'adopter un régime végétalien, je

veux que vous soyez pleinement conscient que, comme pour tout le reste de la vie, cela prendra du temps. Concentrez-vous d'abord sur les choses les plus importantes, comme l'équilibre calorique, et une fois que les choses ont du sens et que vous êtes à l'aise, passez aux autres.

# Avantages d'un régime végétalien

Les produits d'origine animale comportent une multitude de risques pour la santé, qui sont tous évités grâce à un régime végétalien, qui présente les avantages suivants:

- risque de cancer réduit
- fonction rénale améliorée
- risque réduit de maladie d'Alzheimer
- réduction des symptômes de l'arthrite
- perte de poids

Gardez à l'esprit que de nombreuses études montrant ces avantages ont généralement un petit échantillon. Il n'y a pas assez d'intérêt dans la communauté scientifique pour financer des études à grande échelle sur un régime végétalien. Cependant, la perte de poids est la mieux confirmée et résulte de l'évitement des graisses saturées et des protéines animales responsables du gain de poids, en particulier lorsqu'elles sont combinées.

# Calories

Je vais dire quelque chose ici qui pourrait vous faire haleter et vous détourner d'horreur. Prêt? Physique. Oui, la physique. Si vous ne l'aimez pas, je suis désolé, mais c'est crucial pour votre compréhension des calories, les petits gars énigmatiques eux-mêmes. Mais ne vous inquiétez pas, je vais essayer de garder cela compréhensible et lisible.

La première loi de la Thermodynamique, pour ceux d'entre nous qui ont fait attention aux cours de science, stipule que votre poids corporel ne dépend que de la différence entre la quantité de calories que vous consommez et la quantité de calories que vous brûlez (aka, votre équilibre calorique ). En d'autres termes, votre poids est déterminé par la quantité que vous mangez par rapport au nombre de calories que vous expulsez en faisant des trucs par jour. Vous pouvez manger beaucoup si vous faites une tonne de choses pendant la journée et ne prenez pas de poids. Le flip est également vrai.

Mais qu'est-ce qu'une calorie? Une **calorie** est la quantité d'énergie nécessaire pour élever la température d'un litre d'eau d'un degré Celsius. Gah. Encore des mots de science. Voici ce que vous devez savoir: c'est une unité d'énergie. Lorsque vous mangez, vous consommez l'énergie stockée dans vos aliments. Vous avez alors plus d'énergie pour faire des choses comme des ébats dans la prairie, une séance d'entraînement ou lire un

livre sur le véganisme. Maintenant, dans un monde parfait, vous utiliseriez exactement la quantité d'énergie que vous mangiez chaque jour, mais cela ne fonctionne pas toujours de cette façon. La plupart du temps, nous mangeons plus de calories que nous n'en expulsions, vous avez donc un tas de calories qui restent après la journée sans rien faire. Certains pénètrent dans les muscles et le foie sous forme de glycogène, mais ensuite, lorsque cela se remplit... il est stocké sous forme de graisse. La graisse redoutée.

Voici les trois états des bilans caloriques. Vous ne pourrez être dans l'un de ces états à la fois.

**Bilan calorique négatif.** Fondamentalement, vous ne vous donnez pas suffisamment de calories, vous perdez donc du poids. Vous pourriez avoir un taux d'activité très élevé ou quelque chose comme ça, mais si vous expulsez plus de calories que vous n'en gagnez, cela vous fera perdre quelques kilos. Cela peut sembler génial, mais attention: l'énergie nécessaire dont vous avez absolument besoin n'apparaîtra pas seulement: elle proviendra de la dégradation des tissus corporels.

**Équilibre calorique neutre.** Vous l'avez fait! Vous l'avez cloué directement sur la tête. Vous avez mangé exactement la quantité de calories dont vous avez besoin chaque jour, ce qui signifie que vous ne prendrez ni ne perdrez de poids. Si vous n'avez pas changé de poids depuis quelques mois, félicitations, vous êtes en équilibre calorique neutre!

**Bilan calorique positif.** C'est là que la plupart d'entre nous ont des ennuis: nous mangeons trop de calories et n'en faisons

pas assez pour nous en débarrasser, alors nous commençons à augmenter le poids. Les calories que nous ne finissons pas par utiliser sont stockées sous forme de graisse ou de glycogène dans le foie et les muscles.

Les calories peuvent être déroutantes pour beaucoup de gens parce que si vous ne mangez pas assez, vous ne gagnerez pas de muscles ... mais mangez mal et vous gagnerez de la graisse, pas des muscles. Si vous ne mangez tout simplement pas assez, vous ne pourrez pas prendre de muscle même si votre graisse corporelle est très faible. C'est une corde raide, mais heureusement pour tout le monde, ce n'est pas si difficile qu'une corde raide de descendre une fois que vous avez compris.

# Comment suivre correctement les calories?

Avez-vous remarqué que j'ai mis le mot «correctement» là-bas? Ouais, c'est là pour une raison. Il existe un milliard de façons de suivre les calories, mais aucune ne vous aidera si vous ne le faites pas correctement. Si cela vous semble déroutant, vous n'êtes pas seul. Beaucoup de gens trouvent cela difficile à faire, et la plupart des applications et des programmes sont incroyablement peu intuitifs, compliqués ou pleins de publicités qui en font un cauchemar. Cela peut en fait être assez simple. Ici, je vais partager avec vous une série de stratégies et d'outils que vous pouvez utiliser et, tout aussi important, quels aliments doivent réellement être suivis et que vous pouvez ignorer en toute sécurité.

Sortez votre liste de contrôle, car vous en aurez besoin de trois, comptez-les, trois choses pour cela. La première est la nourriture. Duh. La deuxième est une application de suivi des calories (essayez Fitatu, qui est gratuite dans l'App Store), et votre balance de cuisine de base, qui ne doit pas être terriblement chère. Pensez à moins de 40 \$. Certaines personnes essaient de le faire sans échelle, mais ce n'est tout simplement pas réaliste pour les débutants. Je suis sûr que certains scientifiques n'ont pas besoin d'une calculatrice, mais pour la grande majorité d'entre nous, vous pourriez tout aussi bien le rendre facile au lieu de

le rendre instantanément difficile. Globe oculaire, il faut de l'habileté et de la pratique, et descendre peut bousiller tout le plan.

Voici comment cela fonctionne. Tout d'abord, jetez votre nourriture (pas littéralement) sur la balance et obtenez la bonne quantité en grammes, afin que vous sachiez combien de calories vous en tirerez. Ceci est en fait important, vous devez donc vous assurer de faire deux choses:

Tout d'abord, vous allez vous assurer que votre compteur de macro et de calories est précis. Deuxièmement, vous devrez être intelligent à ce sujet et ne pas vous enliser tout le temps. Streamline! Voici le système en cinq points pour que votre balance fasse ces deux choses. D'accord? Faisons-le!

**Tout d'abord**, vous n'avez vraiment pas besoin de transpirer les petites choses. Considérez tout ce qui a moins de 50 calories ne vaut pas la peine d'être compté, en général. Du café peut tomber dans cette catégorie ou de la crème. Des choses mineures. Ce n'est pas censé être horrible, mais ce le sera si vous avez tout de ce niveau. L'important est de rester raisonnable. Ajouter un tas de ces minuscules articles peut faire une grande différence.

**Deuxièmement**, pesez simplement la nourriture une fois. Par exemple, si vous mangez de la farine d'avoine fréquemment, mesurez simplement ce dont vous avez besoin en une journée pour la farine d'avoine dans un bol. Le lendemain, vous n'avez pas besoin de tout mesurer soigneusement, sauf si vous le souhaitez, car vous devriez être en mesure de regarder avec

précision ce dont vous avez besoin pour la farine d'avoine. Bien sûr, assommez-vous et pesez tout chaque jour, mais je vous le dis – cela ne fera pas autant de différence que vous pourriez être inquiet.

**Troisièmement**, vous devez savoir si vos aliments sont crus ou cuits, car cela fait une différence pour les calories. Si vous pesez du riz avant et après que l'eau y soit entrée, ce sera très différent. Tout ce qui pourrait affecter le poids doit être pris en compte, comme une peau de banane jetée de la balance.

**Quatrièmement**, vérifiez les valeurs macro et caloriques dans votre application de suivi. Ce n'est pas parce qu'il est dans l'application qu'il est exact. Si vous pensez qu'une valeur peut être désactivée, vérifiez simplement avec quelque chose comme Web M.D. pour être sûr. Oui, cela arrive vraiment. Vous ne voulez pas gâcher votre alimentation parce que vos valeurs sont fausses.

**Cinquièmement**, vous n'avez vraiment besoin de l'échelle alimentaire que pour des occasions ponctuelles. Les plans de repas sont la meilleure façon de faire les choses car ils sont plus fiables et plus faciles, et comme ils sont récurrents, vous vous retrouverez sans avoir besoin de votre balance alimentaire tout le temps après un certain temps. Cela signifie que vous aurez éventuellement besoin de la balance alimentaire pour des choses que vous ne connaissez pas trop.

# Comment calculer vos besoins quotidiens en calories

Eh bien, nous avons dépassé les définitions! Ce n'est en fait pas si difficile, non? L'équilibre calorique est la chose qui fera ou cassera votre alimentation, et vous pouvez être dans des états caloriques positifs, négatifs ou neutres. Dans quel état êtes-vous en ce moment? Vous ne le savez peut-être pas. La seule façon de vraiment savoir dans quel état vous vous trouvez est de savoir combien de calories votre corps dépense chaque jour. Puisque vous ne pouvez pas simplement poser cette question à votre corps, vous devrez utiliser des formules. Et, comme toutes les formules, certaines sont plus faciles que d'autres, et certaines sont plus précises que d'autres.

Le moyen le plus simple est de calculer votre TDEE, qui est une façon élégante de décrire votre dépense énergétique totale quotidienne (combien de calories vous brûlez en une journée). La façon dont vous calculez consiste à estimer le nombre de calories que vous brûlez au repos, ce qui est connu sous le nom de taux métabolique basal, alias BMR. Ensuite, une fois que vous connaissez ce nombre, vous ajoutez un nombre estimé de calories que vous brûlez à la fréquence à laquelle vous vous entraînez.

À moins que vous ne soyez un génie, vous ne saurez pas quel est votre TDEE. Ne jamais avoir peur! Vous pouvez suivre ce lien [ici](#), et il fera tout le travail pour vous.

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

Ça va vous demander diverses statistiques, comme la taille, le poids, l'âge et l'activité. Cela ne sera pas précis à 100%, car personne ne se ressemble exactement, mais vous avez juste besoin d'une estimation, et elle devrait être proche. Pensez-vous que la calculatrice TDEE est éteinte? Pas de soucis. Voici comment le tester. Utilisez la valeur estimée du TDEE et mangez combien de calories il recommande par jour. Pesez-vous deux fois par semaine et si quelque chose change, c'est éteint. Si vous commencez à prendre du poids, diminuez le TDEE de 100 calories. Si vous continuez à prendre du poids, recommencez. Il en va de même pour le contraire. Perdre du poids? Ajoutez 100 calories par jour. Vous voulez trouver le TDEE parfait où vous ne gagnez pas ou ne perdez pas de poids.

Sources alimentaires végétaliennes riches en protéines

Sans être technique sur vous, il est crucial de manger la bonne nourriture. Combien de calories vous mangez avant tout, mais c'est une seconde près. Vous devrez considérer quatre facteurs de sources de nourriture, à savoir les sources de protéines, les glucides, les lipides et les micronutriments. Je vais passer en revue chacun. Maintenant, je tiens à souligner que votre alimentation doit fonctionner pour vous. Si vous méprisez absolument un certain type de nourriture, ne l'avez pas dans votre alimentation. Trouvez une autre alternative, sinon votre alimentation ne durera probablement pas aussi longtemps.

Cependant, si je devais vous donner quatre puces pour vivre en tant que végétalien, c'est ça.

- Obtenez la plupart de vos protéines à partir d'aliments riches en acides aminés essentiels
- Obtenez la plupart de vos glucides à partir de grains entiers, de fruits et de légumes
- Obtenez la plupart de vos graisses à partir de sources de graisses insaturées
- Mangez des aliments riches en vitamines et en minéraux
- Sans plus tarder, entrons dans la science de tout cela

# Protéines

Les protéines sont cruciales. Je ne pourrais littéralement pas passer en revue toutes les raisons scientifiques pour lesquelles vous avez besoin de protéines, mais je vais le dire de cette façon: si vous n'avez pas la bonne protéine, vous vous effondrez. Les choses vont vraiment mal, très vite. C'est pourquoi il est si important de le clouer.

Pour les amateurs d'entraînement, vous devez savoir ceci: les protéines sont responsables de la construction de nouveaux muscles, et c'est ce qui empêche vos muscles actuels de s'en aller. La plupart (90%) des protéines que vous mangez se transforment en acides aminés, qui deviennent une partie du pool d'acides aminés que votre corps utilisera pour construire ou réparer les muscles ou d'autres tissus. Les glucides et les graisses peuvent être stockés pour une utilisation ultérieure, mais pas les acides aminés, vous devez donc avoir des protéines tous les jours. Rappelez-vous le bit sur les acides aminés essentiels de plus tôt? Comme je l'ai dit là-bas, vous devrez les obtenir quelque part parce que votre corps ne peut pas les fabriquer.

## **Comment trouver des sources de protéines végétaliennes de qualité**

Le titre le révèle, mais vous avez besoin de sources de protéines végétaliennes de qualité. Il existe plusieurs façons de mesurer la qualité d'une source de protéines végétaliennes,

y compris le concept de biodisponibilité, qui est un mot compliqué qui signifie littéralement la quantité de protéines que vous consommez finit par être absorbée dans votre circulation sanguine. Vous pouvez également juger de la qualité des protéines en fonction de la quantité de protéines composée de ces acides aminés essentiels (et de la quantité d'acides aminés non essentiels que votre corps peut fabriquer et n'a pas besoin d'obtenir de la nourriture). Tragiquement pour le véganisme, les sources de protéines animales sont généralement considérées comme meilleures car elles sont mieux digérées et ont un pourcentage plus élevé d'acides aminés essentiels que les protéines végétales. Heureusement pour le véganisme, ce n'est généralement pas un problème. Il y a quelques exceptions, y compris un régime à base de fruits, qui est probablement une mauvaise décision, et les gens qui essaient de développer leurs muscles.

Si vous êtes un végétalien ordinaire qui ne tombe pas dans ces sous-catégories, vous devriez aller bien avec les graines de citrouille, les graines de chia, l'avoine, les lentilles, les haricots rouges, les haricots noirs, les haricots mungo et les arachides. Beaucoup de haricots. Il y en a d'autres, bien sûr, mais ce sont quelques-uns à considérer.

Si vous êtes une personne qui essaie de se muscler, ne vous inquiétez pas! J'expliquerai cela plus en détail plus tard.

# Glucides

Les glucides sont le dernier des trois principaux macronutriments. Il y a pas mal d'arguments sur les glucides, mais d'abord, voyons ce qu'ils sont réellement. On les trouve dans les aliments, y compris les légumes, les grains entiers, les pâtisseries, les bonbons, les pommes de terre et les fruits. Ils sont souvent considérés comme la source d'énergie préférée du corps. Il est extrêmement important pour toutes les parties de votre vie et, comme les protéines, il a plusieurs raisons pour lesquelles. Une chose essentielle est que les glucides fournissent le système nerveux avec son carburant, faute d'un meilleur terme. Cela signifie plus de résistance à la fatigue, plus de motivation à l'entraînement et un meilleur recrutement musculaire. Une grande partie de la fatigue liée à l'entraînement de longue durée est liée à cela, vous devez donc donner à votre système nerveux une source de glucose sanguin suffisante pour que les choses fonctionnent correctement.

**Les glucides font le plein de glycogène.** Le glycogène est un fournisseur d'énergie pour les entraînements de haute intensité, mais il stocke également dans le muscle et joue un rôle dans la croissance musculaire. Si vous voulez obtenir plus de muscle, vous devez vous donner suffisamment de glucides.

**Les glucides sécrètent de l'insuline.** Mangez plus de glucides, sécrétez plus d'insuline. C'est formidable, car l'insuline

a un effet profond sur la croissance musculaire. Je pourrais vous donner une explication longue et compliquée de pourquoi, mais je serai bref: l'insuline aide à la croissance des tissus musculaires.

## **Comment trouver des sources de glucides vegan de qualité**

Recherchez les aliments entiers non transformés, comme les légumineuses, les grains entiers, de nombreux légumes et les fruits, oh merveilleux fruits. Ils contiennent des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des fibres. Évitez les aliments à base de grains raffinés, car ils contiennent moins de ces nutriments, et évitez tout ce qui contient du sucre grâce aux calories inutiles. Pour les sources de grains entiers riches en glucides, recherchez des pâtes de grains entiers, des céréales de grains entiers, du pain de grains entiers, etc., mais évitez le sucre. Pour les fruits riches en glucides, recherchez les pommes, les oranges, les poires, les mangues et les bananes. Pour les légumineuses riches en glucides, recherchez les pois, les haricots et les lentilles. Quelques autres bonnes options que je n'ai pas étudiées sont les pommes de terre sucrées ou de longue durée, le riz normal et brun, le canola ou la farine et les tortillas.

### **Graisses alimentaires**

Je serais prêt à parier que vous entendez plus de rumeurs sur celui-ci que sur tout autre, en grande partie parce qu'il contient le mot «gras», qui est souvent associé à quelque chose de malsain. Eh bien, je vais vous dire tout de suite que vous ne devriez pas trop en lire car vous avez besoin de graisses alimentaires.

Sans entrer dans la science, ils sont cruciaux. Ils s'intègrent dans beaucoup de choses importantes, de vous aider à absorber les vitamines pour réguler la production d'hormones, rendre vos cheveux et votre peau plus beaux, et plus encore. C'est important, et pas «mauvais comme on le croyait auparavant.

Maintenant, il y a une certaine croyance à éviter les aliments contenant beaucoup de graisses saturées. Pensez au fromage, au lait entier, à la crème glacée, aux viandes grasses, au beurre, ce genre de choses. Il y a un débat à ce sujet et ce qu'il fait avec votre risque de problèmes cardiaques, mais pour l'instant, de moi à vous, je voudrais juste essayer de garder une limite sur les aliments riches en graisses saturées. **Graisses insaturées?** Ils peuvent en fait réduire votre cholestérol LDL (quelque chose que vous voulez). À l'intérieur de cela, il y a les graisses monoinsaturées, qui incluent l'huile de canola et l'huile d'olive, puis les graisses polyinsaturées, qui comprennent l'huile de soja et le maïs de tournesol. Les acides gras trans (formés en infusant de l'huile végétale avec de l'hydrogène) aident à garder les aliments frais plus longtemps. Ça sonne bien? Eh bien, pas exactement, car des études ont montré qu'une assez petite quantité d'entre eux peut augmenter vos risques de problèmes divers, comme les maladies cardiaques et la dépression, et évidemment, vous n'en voulez pas. Quelle est la solution? Évitez (ou limitez) les aliments contenant des huiles partiellement hydrogénées et des huiles hydrogénées (margarine et beurre dur, par exemple).

Fondamentalement, vous avez trois catégories de graisses: les graisses insaturées, saturées et trans. Je vais vous expliquer brièvement chacun.

**Les graisses insaturées** peuvent en fait être décomposées en graisses monoinsaturées et en graisses polyinsaturées, qui sont des graisses saines et devraient être incluses dans votre alimentation car elles ont d'excellents avantages pour la santé. Vous avez besoin de graisse, d'accord? Tout se résume à cela. Peu importe ce que dit votre voisin, une personne en bonne santé a besoin de s'amuser pour fonctionner. Pensez à 15 à 25% de toutes les calories quotidiennes. De cela, vous devriez tirer la majeure partie de cela de vos graisses insaturées. Tournez-vous vers vos vieux copains – avocats, olives, huile d'olive, noix et beurre (mais pas les types hautement transformés), huile de lin, graines de lin et bien d'autres types de graines. Bien? Bien.

Ensuite, nous avons des **graisses saturées**. On les trouve facilement dans les produits d'origine animale comme le beurre, le fromage, les produits laitiers, les steaks gras, etc. Ils jouent souvent le méchant dans les médias, mais en réalité, ils ne sont pas aussi mauvais qu'ils sont censés l'être. Maintenant, vous devez absolument limiter votre consommation de graisses saturées, mais les végétaliens ne consomment aucune des choses que je viens de mentionner, donc un végétalien le fait déjà.

**Gras trans.** Comme des transformateurs, mais moins intéressants. Ils sont le Frankenstein des graisses, car ils sont fabriqués en ajoutant de l'hydrogène aux huiles végétales liquides,

ce qui les rend plus solides et moins ... liquides. Le fait est que cela augmentera la durée de conservation de nombreux aliments transformés. Maintenant, les autres sont un peu gris, mais les gras trans sont en fait mauvais pour la santé, alors évitez-les. Vous voulez savoir où vous les trouvez le plus souvent? Restauration rapide, friture et plus encore. Oui. C'est pourquoi vous devez les éviter.

# Macronutriments

La première chose sur laquelle vous devez vous concentrer est votre équilibre calorique, mais le deuxième est les macronutriments. Ils sont, tout 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 parcourir, donc je ne passerai pas trop de temps ici. Au lieu de cela, je vais sauter directement dans ce que vous devez vraiment savoir.

# Quelle quantité de protéines devriez-vous consommer en tant que végétalien?

Rappelez-vous la chose au sujet des carences en protéines avec un régime végétalien? Eh bien, cela peut absolument être une chose, mais voici la partie amusante: ce n'est un problème que si vous le laissez être un problème. Vous avez besoin de protéines pour gagner du muscle, point final. Combien? Eh bien, les régimes riches en protéines fonctionnent le mieux, avec 0,08 à 1 gramme / lb de poids corporel. Disons que vous n'êtes qu'une personne moyenne et active qui aimerait voir des gains musculaires, mais ce n'est pas votre priorité. Dans ce cas, vous cherchez moins de protéines. Votre strict minimum serait de 0,3 gramme / lb par jour, mais pour la plupart des gens, cela se traduit par environ 40 grammes de protéines par jour – quelque chose de très réalisable.

Je tiens à souligner que c'est le minimum, et cela ne fera pas de mal de le dépasser. Tirez pour une valeur plus élevée, comme 0,4 à 0,5. C'est particulièrement important si vous êtes végétalien ou végétarien, car les sources de protéines à base de plantes sont généralement moins digérées. Donc, mangez plus de protéines que vos amis mangeurs de viande pour compenser ce petit fait.

Mais ... pouvez-vous manger trop de protéines? Eh bien, oui et non. Ce n'est pas probable. Vous devriez vous efforcer d'en manger trop, surtout si vous vous en tenez à des sources de

qualité non transformées ou peu transformées et si votre apport plus élevé en protéines ne finit pas par réduire vos apports en glucides et en graisses à un niveau critique. Gardez-le équilibré, en d'autres termes. Il existe des études montrant des problèmes rénaux et divers problèmes de santé liés à un régime riche en protéines, généralement parce que le participant avait des problèmes préexistants ou s'il mangeait également beaucoup d'aliments transformés et de graisses saturées. Ne lisez pas trop là-dessus, car les craintes concernant les boissons protéinées ne sont généralement pas fondées. N'oubliez pas que si vous avez beaucoup de protéines dans votre alimentation, assurez-vous de boire beaucoup d'eau.

## **Combien de gras devriez-vous consommer en tant que végétalien?**

0,3 grammes de matières grasses par livre de masse sans matières grasses par jour. C'est tout ce qui n'est pas gras, donc les os, les muscles et l'eau, essentiellement. Cela se traduit par 15 à 20 pour cent de vos calories quotidiennes pour votre personne moyenne. Vous ne devriez pas essayer de réduire cela lorsque vous suivez un régime pour perdre du poids et développer vos muscles. Maintenant, peu importe les types de graisses que vous consommez, comme nous en avons parlé plus tôt. Évitez les graisses saturées, les graisses trans artificielles et concentrez-vous plutôt sur les graisses monoinsaturées et polyinsaturées. La plupart des régimes végétaliens le font déjà, vous devriez donc être bon. Assurez-vous simplement de limiter votre consommation de «malbouffe» hautement transformée, mais allez, c'est assez évident.

Et pouvez-vous avoir trop de graisse? Ça dépend. Vous devriez regarder toutes sortes sauf les graisses monoinsaturées, comme les avocats ou l'huile d'olive, pour la plupart des régimes végétaliens. Voici un fait – les graisses monoinsaturées, même lorsque vous en mangez beaucoup, sont très saines. C'est prouvé par le régime méditerranéen.

# Combien de glucides devriez-vous consommer en tant que végétalien?

Les glucides sont le seul macronutriment non essentiel, donc, en théorie, il n'y a pas de véritable minimum en matière de santé générale. Vous pourriez absolument survivre sans glucides, mais ce n'est pas une bonne idée. Certains athlètes plongent chroniquement trop bas pour ce qui concerne les glucides et cela se traduira par de mauvaises performances d'entraînement, une mauvaise croissance musculaire indirecte et directe et plus de fatigue au cours des jours et des semaines en raison de l'épuisement du glycogène. En d'autres termes, si vous n'avez pas de glucides, vous ne développerez pas autant de muscles que vous le pourriez.

La quantité précise de glucides dont vous avez besoin dépend de quelques éléments. Nous parlons de tests sanguins, et ça craint. Heureusement, vous pouvez le réduire à la plage que vous devriez avoir, même sans connaître vos mesures exactes, en utilisant le poids corporel et l'intensité de l'entraînement. Voici comment!

## **Apport idéal en glucides:**

- Séances d'entraînement légères: 1-1,25 g par livre
- Séances d'entraînement modérées: 1,25 à 1,5 g par

livre

- Entraînements durs: 1,5-1,75 g par livre

En d'autres termes, vous avez besoin de plus de glucides pour un entraînement plus difficile. Les séances d'entraînement légères durent généralement trente minutes ou moins et avec moins de 10 ensembles de travail si vous soulevez des poids; modéré est quelque chose entre 30 et 60 minutes et plus de 10 ensembles de travail; les entraînements durs sont tout au-dessus. Ce n'est pas une science exacte, mais c'est assez proche. Parfois, une courte séance d'entraînement peut être extrêmement élevée en intensité, et si c'est vous, vous voudrez peut-être augmenter votre apport en glucides jusqu'à la catégorie «difficile»

Pouvez-vous manger trop de glucides? C'est une question difficile, et je serais prêt à parier que vous avez entendu tous les mythes horribles et effrayants sur les glucides qui vous retiennent, mais voici la vérité: il n'y a pas de vraie science qui puisse prouver un apport excessif en glucides tant que les apports minimaux en protéines et en graisses sont atteints. Il y a en fait des études de coureurs d'endurance et telles que les régimes très riches en glucides peuvent être sains à long terme, mais vous devez obtenir vos glucides de sources saines, comme l'avoine, les pommes de terre, le quinoa et le riz (ce sont des glucides complexes qui ne ne faites pas une augmentation soudaine des niveaux d'insuline comme des bonbons ou du sucre).

Certaines personnes ne fonctionnent pas bien avec des régimes riches en glucides, et c'est très bien. Tout le monde est différent. Si c'est vous, gardez les glucides aux points ci-dessus

et mettez plus de calories dans les graisses saines.

# Explication du calendrier des éléments nutritifs

Le calendrier des repas, l'un des sujets les plus controversés de la communauté du fitness. Fondamentalement, ce dont nous parlons avec le calendrier des repas, c'est quand, exactement, vous mangez tout au long de la journée. Il y a une fréquence de repas quand est la fréquence à laquelle vous devriez manger par rapport à votre activité. Est-ce important? Un peu, mais méfiez-vous: beaucoup de débutants, en particulier, surestiment son importance.

Vous devez vous concentrer sur les macronutriments et l'équilibre calorique. Si vous vous concentrez uniquement sur ceux-ci, tout devrait bien se passer. Oui, vous pouvez discuter du calendrier, mais cela ne peut pas faire ou casser votre alimentation. Bonne nouvelle pour tous ceux qui ont un style de vie chargé et qui ne peuvent pas planifier parfaitement leurs repas.

Il y a quelque chose que je veux aborder ici: la nutrition avant et après l'entraînement, qui améliore en fait les performances et la récupération de l'entraînement – surtout si vos repas avant et après l'entraînement sont riches en glucides et en protéines. Rappelez-vous comment j'ai dit que les protéines ne peuvent pas être stockées? Oui, c'est pourquoi cela aide: lorsque vous travaillez votre corps et que votre corps a besoin de protéines,

s'il n'en trouve pas dans le tube digestif, il se tourne vers vos muscles et les décompose pour des fonctions vitales, ce qui, évidemment, tu ne veux pas. C'est pourquoi avoir un apport constant de protéines pendant l'entraînement est important ... si vous essayez de construire de la masse. Si vous n'êtes pas concentré sur cela, vous n'avez pas vraiment besoin de trop vous en préoccuper.

Les mythes. Donc, tellement de mythes à ce sujet, tellement, en fait, que je ne peux pas les parcourir tous. Je vais en saisir quelques-uns pour vous. La recherche montre que manger un tas de petits repas pendant la journée par rapport à manger un gros repas ne fait en fait aucune différence sur les taux métaboliques, malgré ce que vos copains de gym locaux pourraient vous dire. Le petit déjeuner n'est pas non plus le repas le plus important de la journée. Ni le dîner, ni le déjeuner, ni rien d'autre. Si quelque chose vous dit qu'un repas en particulier est le repas le plus important de la journée et que vous le manquez, il sera dévastateur pour votre santé, ce n'est tout simplement pas vrai. Oui, vous pouvez manger des glucides la nuit. Ce n'est pas comme si votre corps se soucie lorsque vous mangez, tant que vous obtenez les bonnes quantités. La seule fois où il y a une aberration, ce sont les séances d'entraînement avant et après que j'ai mentionnées plus tôt, car la science le soutient.

Si tout cela semble complexe, ne vous inquiétez pas. Je m'occupe de vous. Voici quelques recommandations scientifiquement fondées pour vos plans de repas pour votre

personne moyenne.

**Commencez par 3 à 6 repas par jour.** N'hésitez pas à inclure des collations tant qu'elles correspondent à votre total de calories et à votre répartition macro

**Pour éviter les fringales, répartissez les repas tout au long de la journée.** Il y a une bonne raison pour laquelle les humains ont traditionnellement pris le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner avec des collations entre les deux. Ça marche juste. Si vous avez faim avant de vous coucher, préparez le dîner plus tard pour vous couvrir.

**Surveillez vos sensations individuelles de faim et ajustez en conséquence.** Pas une personne qui a faim le matin? Pas grave. Mangez juste plus tard.

# Suppléments pour Végétaliens

La dernière chose sur notre liste pour une alimentation saine sont les suppléments. Les suppléments peuvent-ils remplacer une planification et une nutrition appropriées? Non, mais cela ne signifie pas qu'ils ne sont pas utiles, surtout si vous pouvez en obtenir des nutriments difficiles à trouver ailleurs. De plus, si vous êtes un voyageur, ils peuvent vous faciliter la vie.

Entrez dans votre magasin le plus proche et regardez les suppléments là-bas, longues, longues files de différents qui prétendent tous être incroyablement vitaux, et ceci et cela. C'est intimidant, bizarre et déroutant de donner un sens à ce qui est réellement important et à ce qui est juste un gadget marketing. Je sais. J'y suis allé. Voici la chose : l'industrie des suppléments est énorme. Comme, des milliards de dollars énormément, ces entreprises feront souvent n'importe quoi pour vous faire acheter leur produit, même si cela signifie étirer la vérité ou vous mentir directement. Certains sont complètement sans valeur. Voici ce que vous devez rechercher pour éviter de donner votre argent durement gagné pour un mensonge.

**La vitamine D.** Elle est excellente, eh bien, à peu près en tout, mais votre principale source en est l'exposition au soleil, donc si vous vivez dans un endroit peu exposé au soleil ou si vous ne sortez pas trop souvent, cela peut conduire à des carences. C'est toi? Je recommande de compléter avec un 1000-2000 UI, qui

représente des unités internationales de vitamine D par jour.

**Zinc.** Il aide le système immunitaire du corps, mais notre corps n'a pas de système de stockage spécialisé, vous devez donc consommer du zinc tous les jours. La plupart des gens consomment suffisamment de zinc grâce à leur alimentation, mais si vous avez un système immunitaire faible (vous tombez souvent malade), ou si vous avez de l'acné ou d'autres problèmes de peau, envisagez de le compléter, en particulier en combinaison avec de la vitamine C. mg / jour. Trop de zinc peut être toxique à long terme.

**Acides gras oméga 3.** On les trouve généralement dans l'huile de poisson, mais vous pouvez les trouver dans des alternatives végétaliennes comme l'huile de lin. Ils aident à la croissance osseuse saine, maintiennent des ligaments solides et aident à maintenir des niveaux de cholestérol sains.

Vous souhaitez plus d'informations? Super! Voici un livre de bonus gratuit (oui, vraiment gratuit), que vous pouvez télécharger sans frais supplémentaires, où il va plus en détail pour des suppléments pour des situations spécifiques, comme lorsque vous souhaitez renforcer votre système immunitaire ou éviter des déficiences spécifiques qui sont fréquents chez les végétaliens.

# Principales Catégories D'aliments Végétaliens

## Légumes

Légumes ! Quoi que vous les aimiez ou les détestiez, vous en avez besoin dans toute alimentation saine. Ils sont remplis de minéraux et de vitamines tout en restant remarquablement faibles en calories. Ils n'ont pas de cholestérol pour démarrer. Ils aideront votre système immunitaire, votre système digestif, votre système squelettique, votre santé cardiovasculaire et votre tension artérielle, sans oublier qu'ils vous donneront une peau et des cheveux plus sains. Comme si cela ne suffisait pas, ils ont des niveaux élevés d'antioxydants, qui peuvent contrôler la croissance des cellules cancéreuses, en particulier pour les légumes crucifères comme le brocoli. Les légumes verts à feuilles comme les épinards sont riches en quercétine, ce qui aide à lutter contre les allergies tout en étant anti-inflammatoire. Les légumes verts, jaunes et oranges sont pleins de calcium, de potassium, de fer et de magnésium – qui sont tous des minéraux dans lesquels de nombreuses personnes sont déficientes, en particulier les athlètes.

# 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.