GUIDE PRATIQUE

Muscu
foot
cardio

L'assiette du sportif : quoi acheter, quoi éviter, quoi cuisiner

Prise de muscle, perte de gras ou performance : les bons aliments pour votre objectif, la liste de courses, et 30 recettes avec leurs valeurs nutritionnelles.

Calculer ses besoins | Prise de muscle | Perte de gras | Avant / après la séance | Compléments | 30 recettes



Le savoir en poche

Sommaire

1 L'essentiel en 2 minutes

2 Comprendre ce que contient votre assiette

3 Calculer vos besoins en 5 minutes

4 Les aliments à mettre dans votre caddie

5 Les aliments à limiter ou à éviter

6 Objectif prise de muscle

7 Objectif perte de gras

8 Football, cardio et sports d'intensité

9 Avant, pendant, après la séance

10 Bien s'hydrater

11 Les compléments : utiles, inutiles ou dangereux

12 Faire ses courses comme un sportif

13 Les recettes prise de muscle

14 Les recettes perte de gras

15 Les recettes autour de la séance

16 Trois semaines types

17 Questions fréquentes

18 Vos besoins selon votre poids et votre taille

19 Sources et lexique

LA MÉTHODE EN UNE PHRASE

Calculez vos besoins, choisissez l'assiette de votre objectif, faites la liste de courses, puis cuisinez 3 ou 4 recettes par semaine en grande quantité. Le reste, c'est de la régularité.

À LIRE AVANT DE COMMENCER

Ce guide s'appuie sur les recommandations des autorités de santé (ANSES, Santé publique France, HCSP, EFSA) et des sociétés savantes de nutrition du sport (ISSN, ACSM, Comité international olympique). Il donne des repères généraux pour des adultes en bonne santé et ne remplace pas un médecin ou un diététicien, notamment en cas de maladie, de traitement, de grossesse, pour un mineur, ou si l'alimentation devient une source d'angoisse.

1 L'essentiel en 2 minutes

Les 7 règles qui font vraiment la différence

1. **La quantité totale compte plus que tout le reste.** Pour prendre du muscle, il faut manger un peu plus que ce que vous dépensez ; pour perdre du gras, un peu moins. Aucun aliment « miracle » ne remplace ce calcul.
2. **Des protéines à chaque repas.** Entre 1,4 et 2 g par kilo de poids de corps et par jour suffisent à la plupart des sportifs, réparties en 3 à 5 prises de 20 à 40 g.
3. **Des glucides à la hauteur de l'entraînement.** Ce sont le carburant des efforts intenses (musculation, foot, fractionné). Plus vous vous entraînez, plus il en faut.
4. **Des légumes et des fruits tous les jours**, pour les fibres, les vitamines et la satiété.
5. **De bonnes graisses, en quantité raisonnable** : huile d'olive ou de colza, noix, poissons gras.
6. **De l'eau avant, pendant et après l'effort.** Une perte de 2 % du poids en sueur suffit à faire baisser les performances.
7. **Le régulier bat le parfait.** Bien manger 80 à 90 % du temps, c'est déjà excellent.

Trois repères à garder en tête

Repère	Ce qu'il veut dire
1,4 à 2 g	de protéines par kilo de poids de corps et par jour pour un sportif (contre 0,83 g pour un adulte sédentaire).
300 à 500 kcal	l'écart raisonnable avec vos besoins : en plus pour prendre du muscle, en moins pour perdre du gras.
0,5 à 1 %	du poids par semaine : la vitesse de perte qui préserve le muscle.

EN RÉSUMÉ

Votre objectif décide de la quantité (plus ou moins de calories). Vos entraînements décident de la répartition (beaucoup de glucides les jours d'effort, des protéines tous les jours). Et les aliments simples, peu transformés, font 90 % du travail.

2 Comprendre ce que contient votre assiette

Tout ce que vous mangez se range en trois grandes familles de nutriments qui apportent de l'énergie, mesurée en kilocalories (kcal). On les appelle les **macronutriments**.

Nutriment	Énergie	À quoi il sert quand on fait du sport	Où le trouver
Protéines	4 kcal/g	Construire et réparer les muscles après l'effort. Elles rassasient beaucoup.	Viandes, poissons, œufs, laitages, légumineuses, tofu
Glucides	4 kcal/g	Le carburant principal des efforts intenses. Ils sont stockés dans les muscles sous forme de glycogène.	Riz, pâtes, pain, pommes de terre, flocons d'avoine, fruits, légumineuses
Lipides (graisses)	9 kcal/g	Hormones, absorption des vitamines, énergie des efforts longs et lents.	Huiles, noix, avocat, poissons gras, fromages
Alcool	7 kcal/g	Aucun intérêt pour le sportif, et il gêne la récupération.	—

Une image pour comprendre

Imaginez votre corps comme un chantier. Les **protéines** sont les briques, les **glucides** le carburant des engins, les **lipides** l'entretien du matériel. Sans briques, on ne construit rien ; sans carburant, les engins s'arrêtent en plein travail ; et sans entretien, tout finit par tomber en panne.

Et les « petits » nutriments ?

Vitamines et minéraux n'apportent pas d'énergie mais sont indispensables. Trois comptent particulièrement chez le sportif :

- **Le fer** transporte l'oxygène vers les muscles. Les femmes et les sportifs d'endurance en manquent plus souvent (viande rouge, boudin, lentilles, épinards avec un peu de vitamine C).
- **Le calcium et la vitamine D** protègent les os, très sollicités par les sports à impacts comme le foot ou la course (laitages, eaux riches en calcium, soleil, poissons gras).
- **Le sodium** se perd dans la sueur : en cas d'effort long et de forte chaleur, il faut le remplacer.

Une fatigue qui dure, des performances qui chutent sans raison : parlez-en à votre médecin, une simple prise de sang permet de vérifier le fer et la vitamine D.

EN RÉSUMÉ

Protéines pour construire, glucides pour avancer, lipides pour entretenir. Un gramme de graisse apporte plus de deux fois plus d'énergie qu'un gramme de protéines ou de glucides : c'est pour cela que les matières grasses se dosent à la cuillère.

3 Calculer vos besoins en 5 minutes

Pas besoin d'appli payante. Ce calcul donne un point de départ, qu'on ajuste ensuite en surveillant son poids et son tour de taille pendant 2 à 3 semaines.

Étape 1 : votre dépense au repos

La formule de Mifflin-St Jeor, la plus utilisée par les diététiciens :

Homme : 10 × poids (kg) + 6,25 × taille (cm) – 5 × âge + 5
Femme : 10 × poids (kg) + 6,25 × taille (cm) – 5 × âge – 161

Étape 2 : multipliez selon votre activité

Votre semaine	Multipliez par
Travail assis, 1 à 2 séances de sport	1,4
3 à 4 séances (musculation, foot, course)	1,55
5 à 6 séances ou métier physique	1,7
Entraînement 2 fois par jour, sport de haut niveau	1,9

Étape 3 : ajustez selon votre objectif

Objectif	Calories	Vitesse visée
Prise de muscle	+ 250 à + 500 kcal par jour	environ 0,5 à 1 kg par mois (moins après 1 à 2 ans de pratique)
Perte de gras	– 300 à – 500 kcal par jour	0,5 à 1 % du poids par semaine
Performance, entretien	Ni plus ni moins	poids stable

Deux exemples chiffrés

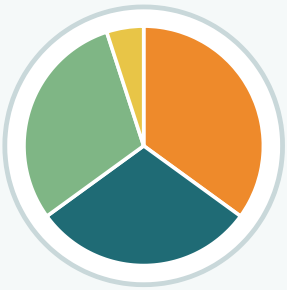
	Thomas, 25 ans	Inès, 28 ans
Profil	75 kg, 1,78 m, 4 séances de musculation	60 kg, 1,65 m, foot 3 fois par semaine
Dépense au repos	1742 kcal	1330 kcal
× activité (1,55)	**2700 kcal**	**2050 kcal**
Objectif	Prise de muscle : + 300 kcal	Perte de gras : – 400 kcal
Cible du jour	**≈ 3000 kcal**	**≈ 1650 kcal**
Protéines (1,8 g/kg)	≈ 135 g	≈ 110 g (2 g/kg en perte de gras)
Glucides	4 à 5 g/kg : 300 à 375 g	3 à 5 g/kg selon les jours : 180 à 300 g

Combien de protéines et de glucides ?

Situation	Protéines par jour	Glucides par jour
Activité légère, technique	1,2 à 1,4 g/kg	3 à 5 g/kg

6 Objectif prise de muscle

Pour construire du muscle, il faut trois choses en même temps : **un entraînement de musculation progressif**, **assez de protéines** et **un léger surplus de calories**. Sans entraînement, le surplus devient du gras ; sans surplus, le muscle progresse très lentement.



L'assiette prise de muscle

- Féculents (35 %)
- Protéines (30 %)
- Légumes (30 %)
- Matières grasses (5 %)

Une portion de féculents généreuse à chaque repas, une source de protéines, des légumes et une cuillère d'huile.

La liste de courses prise de muscle

Rayon	À acheter en priorité
Protéines	Œufs, blancs de poulet, bœuf haché 5 %, thon, saumon, skyr, fromage blanc, lait
Féculents	Flocons d'avoine, riz, pâtes complètes, pain complet, patates douces, tortillas complètes
Légumineuses	Pois chiches, haricots rouges, lentilles
Énergie facile	Bananes, dattes, beurre de cacahuète, amandes, miel, lait (pour les shakes maison)
Légumes	Brocoli, épinards, haricots verts, tomates concassées

Les astuces quand on a du mal à manger assez

- Ajoutez une collation de plus plutôt que d'agrandir des repas déjà copieux.
- Buvez une partie des calories : un shake maison (recette 9) apporte plus de 600 kcal en 5 minutes.
- Utilisez les aliments denses : beurre de cacahuète, amandes, huile d'olive sur les féculents, fruits secs.
- Ne remplissez pas tout l'estomac de crudités : les légumes cuits prennent moins de place.

Une journée type pour Thomas (≈ 2 950 kcal)

Moment	Ce qu'on mange	kcal	Protéines
Petit déjeuner	Porridge banane et beurre de cacahuète (recette 1)	700	40 g
Déjeuner	Bowl poulet, riz et brocoli (recette 3)	610	47 g
Collation	1 barre maison (recette 23) + 1 pomme	320	7 g
Après la séance	Shake de récupération (recette 24)	340	28 g
Dîner	Pâtes complètes à la bolognaise (recette 4)	690	47 g
Soirée	1 tranche de pain complet + 30 g d'amandes	280	10 g
Total		**≈ 2950**	**178 g**

Protéines du jour : environ 178 g, soit 2.4 g par kilo pour Thomas. Recettes 1 à 10.

EN RÉSUMÉ

Comparez toujours « pour 100 g », méfiez-vous des sucres cachés et du sel, et misez sur les produits bruts : ce sont aussi les moins chers.

13 Les recettes prise de muscle

Dix plats complets et copieux, entre 500 et 750 kcal, avec 30 à 55 g de protéines. Les valeurs sont calculées pour une portion ; adaptez la quantité de féculents à votre faim et à vos besoins.

1 Porridge banane et beurre de cacahuète

Prise de muscle 5 min · pour 1 portion

700 kcal Protéines **40 g** Glucides **91 g** Lipides **18 g**

Ingrédients

- 80 g de flocons d'avoine
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 150 g de skyr nature
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète (15 g)
- 1 pincée de cannelle

Préparation

1. Faites chauffer les flocons dans le lait 3 à 4 minutes en remuant (ou 2 minutes au micro-ondes).
2. Hors du feu, incorporez le skyr pour une texture crémeuse.
3. Ajoutez la banane en rondelles, le beurre de cacahuète et la cannelle.

Astuce. Préparé la veille dans un bocal (sans cuisson, avec le lait froid), il se mange sur le pouce.

2 Omelette, tartines complètes et avocat

Prise de muscle 10 min · pour 1 portion

520 kcal Protéines **28 g** Glucides **39 g** Lipides **26 g**

Ingrédients

- 3 œufs
- 2 tranches de pain complet (80 g)
- 1/2 petit avocat
- 1 tomate
- sel, poivre, ciboulette

Préparation

1. Battez les œufs avec le sel, le poivre et la ciboulette.
2. Faites cuire l'omelette 2 à 3 minutes dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse.
3. Écrasez l'avocat sur les tartines grillées et servez avec la tomate en tranches.

Astuce. Pour plus de protéines sans plus de gras, remplacez un œuf entier par deux blancs.

3 Bowl poulet, riz et brocoli sauce soja-miel

Prise de muscle · 20 min · pour 1 portion

610 kcal Protéines **47 g** Glucides **84 g** Lipides **9 g**

Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 90 g de riz basmati (cru)
- 150 g de brocoli (frais ou surgelé)
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 2 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 gousse d'ail, sésame (facultatif)

Préparation

1. Faites cuire le riz et le brocoli (vapeur ou eau bouillante, 6 minutes pour le brocoli).
2. Coupez le poulet en dés et faites-le dorer 6 à 8 minutes dans l'huile avec l'ail.
3. Ajoutez la sauce soja et le miel, laissez caraméliser 1 minute.
4. Servez le poulet sur le riz, avec le brocoli.

Astuce. Le plat le plus simple à préparer en 3 ou 4 portions le dimanche pour les déjeuners de la semaine.

4 Pâtes complètes à la bolognaise maison

Prise de muscle · 25 min · pour 1 portion

690 kcal Protéines **47 g** Glucides **79 g** Lipides **19 g**

Ingrédients

- 100 g de pâtes complètes (crues)
- 125 g de bœuf haché 5 % MG
- 200 g de tomates concassées
- 1/2 oignon
- 1/2 carotte
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 15 g de fromage râpé
- herbes de Provence, sel, poivre

Préparation

1. Faites revenir l'oignon et la carotte râpée dans l'huile 3 minutes.
2. Ajoutez la viande, faites-la colorer, puis les tomates et les herbes. Laissez mijoter 15 minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes. Servez avec la sauce et le fromage.

Astuce. La sauce se congèle très bien : doublez ou triplez les quantités.

30 Overnight oats aux fruits rouges

Avant / après la séance 5 min (la veille) · pour 1 portion

450 kcal Protéines **26 g** Glucides **54 g** Lipides **10 g**

Ingrédients

- 60 g de flocons d'avoine
- 15 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de skyr
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 100 g de fruits rouges

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bocal.
2. Fermez et laissez une nuit au réfrigérateur.

Astuce. Le petit déjeuner parfait les jours d'entraînement matinal : il est prêt quand vous vous levez.

16 Trois semaines types

Les numéros renvoient aux recettes. Doublez ou triplez les plats du dimanche pour les déjeuners suivants : vous ne cuisinez vraiment que 3 ou 4 fois par semaine.

Prise de muscle (4 séances)

Jour	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	1	3	24 (après séance)	4
Mardi	2	3	23 + fruit	6
Mercredi	30	4	24 (après séance)	7
Jeudi	1	6	9	10
Vendredi	27	10	24 (après séance)	8
Samedi	2	5	23 + fruit	7
Dimanche	27	8	25	3 (préparé x 4)

Perte de gras (3 séances)

Jour	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	12	13	2 œufs durs + fruit	15
Mardi	11	16	24 (après séance)	17
Mercredi	12	13	fromage blanc 0 % + fruit	14
Jeudi	11	15	24 (après séance)	18
Vendredi	30	18	skyr	19
Samedi	12	20	24 (après séance)	16
Dimanche	27	14	fruit	13 (préparé x 3)