

LEGION

PRISE DE MASSE

Programme alimentaire LEGION — 7 jours

Un modèle alimentaire destiné à accompagner une progression musculaire, avec davantage d'énergie, des sources de protéines régulières et des glucides adaptés à l'entraînement.

PRISE DE MASSE	4 prises alimentaires possibles selon la faim et l'organisation	Régularité • portions adaptées • alimentation variée

PLAN ALIMENTAIRE — 7 JOURS

Lundi	80 g avoine + 250 g skyr + banane + 20 g amandes	180 g poulet + 200 g riz cuit + légumes + huile d'olive	Banane + 200 g fromage blanc + 30 g avoine	180 g saumon + 250 g pommes de terre + légumes
Mardi	3 œufs + 100 g pain complet + fruit + 20 g noix	180 g dinde + 200 g pâtes + légumes	Skyr + banane + 30 g avoine	180 g bœuf maigre + 200 g riz + légumes
Mercredi	80 g avoine + lait + banane + 20 g beurre de cacahuète	180 g poulet + 200 g riz + légumes	Fromage blanc + fruit + 30 g noix	180 g poisson + 250 g pommes de terre + légumes
Jeudi	3 œufs + 100 g pain complet + fruit	180 g bœuf maigre + 200 g pâtes + légumes	Skyr + banane + avoine	180 g poulet + 200 g riz + légumes
Vendredi	Avoine + skyr + banane + amandes	180 g poulet + 220 g riz + légumes	Fromage blanc + banane + noix	180 g saumon + pommes de terre + légumes
Samedi	3 œufs + pain complet + fruit + noix	180 g dinde + pâtes + légumes	Skyr + avoine + banane	180 g bœuf maigre + riz + légumes
Dimanche	Avoine + fromage blanc + banane + amandes	180 g poulet + riz + légumes	Fromage blanc + fruit + noix	180 g poisson + pommes de terre + légumes

RÈGLES LEGION

- Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée.
- Varier les légumes, fruits et sources de protéines.
- Les quantités sont des repères : elles ne constituent pas un calcul calorique personnalisé.
- Adapter les portions et la collation à l'activité physique, à la faim et à l'évolution de l'objectif.
- × La régularité compte davantage qu'un repas isolé.

IMPORTANT — Ce document est un guide général et ne remplace pas un accompagnement médical ou diététique personnalisé. En cas de pathologie, grossesse, traitement ou besoin spécifique, demander conseil à un professionnel de santé.