

## Le top 25 des aliments !

Vous savez que pour des résultats optimaux, il est important de respecter une nutrition équilibrée riche en protéine, modérée en hydrates de carbone et pauvre en lipides. Pour vous aider dans le choix des aliments et vous permettre de varier les plaisirs, nous en avons sélectionné 25, qui présentent de nombreuses qualités nutritives et vont contribuer à l'optimisation de vos résultats dans votre quête d'un physique sec et musclé.

Vous allez retrouver de grands classiques comme le blanc de poulet, mais également des aliments un peu moins courants tels que le quinoa ou les haricots noirs. Pour plus de facilité, nous avons établi un classement par ordre alphabétique. Comme vous pourrez le constater, chaque aliment a également été noté dans 3 domaines : sa capacité à stimuler l'anabolisme naturel (construction musculaire), son effet sur la fonte adipeuse (action anti-graisse) et le temps de préparation nécessaire (praticité). Pour les deux premiers critères, 5 est la meilleure note, elle reflète un potentiel maximum sur le développement ou la perte de poids. En ce qui concerne l'aspect pratique, la note 5 correspond à des aliments prêts à consommer, 1 à ceux qui nécessitent de passer plus de temps en cuisine.

### Banane

Outre le côté pratique de ce fruit préemballé, sa composition nutritionnelle est idéale. La banane est effectivement très riche en fibres et constitue un glucide idéal avant l'entraînement car, malgré son goût sucré, elle se digère lentement. Elle se distingue également par sa teneur très élevée en potassium, un minéral essentiel pour les athlètes, puisqu'il est nécessaire aux contractions musculaires. Il constitue de plus le principal électrolyte à l'intérieur des fibres, dans lesquelles il attire de l'eau pour en augmenter le volume, facteur principal de stimulation du développement.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

### Beurre de cacahuètes

Si le beurre de cacahuètes constitue une bonne source de protéines, qu'en est-il de sa teneur en lipides ? Comme l'huile d'olive, il est riche en graisses mono-insaturées, qui sont bonnes pour la santé (elles sont particulièrement favorables pour le cœur et le tour de taille). Pas d'hésitation donc à avoir pour le beurre de cacahuètes !

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

### Blanc de poulet

Source de protéines exceptionnellement maigre, le blanc de poulet est facilement assimilable par l'organisme et particulièrement riche en niacine, en vitamine B6, en fer, en sélénium et en zinc, ce qui en fait un aliment idéal pour la prise de masse musculaire. Il faut naturellement le consommer sans la peau, qui est, elle, extrêmement grasse. Pour préparer vos blancs de poulet, pensez notamment aux marinades, qui contribuent à rendre la viande moins sèche et permettent de varier les saveurs.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ★

Action anti-graisse : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Boisson énergétique

Vous vous demandez peut-être pourquoi nous avons choisi d'intégrer les boissons énergétiques dans cet article, alors qu'elles contiennent essentiellement des glucides et aucun composé spécifiquement conçu pour favoriser la prise de muscle ? Et bien il se trouve que consommées avec un shake protéiné après l'effort, elles contribuent à obtenir d'excellents résultats. En effet, les hydrates de carbone qu'elles apportent favorisent l'élévation du taux d'insuline : le transport des protéines jusqu'aux fibres est alors optimisé, ce qui encourage le processus de synthèse protéique.

Construction musculaire : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

Brocoli

Légume de la famille des crucifères (comme le chou, les choux de Bruxelles ou le chou-fleur), le brocoli est riche en indoles (indole-3-carbinol). Outre leur possible action sur la réduction du risque de cancers, il semble que ces composés atténuent les effets de l'œstrogène et réduisent la formation de graisses tout en aidant à limiter les excès d'eau, ce qui se traduit au final par une optimisation du développement musculaire. Le brocoli contient également du sulphoraphane, un autre agent protecteur contre le cancer qui vous aidera à soulever la fonte plus longtemps.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Café

Outre son effet dynamisant, le café contribue à stimuler le métabolisme, ce qui le place en haut du classement des aliments brûle-graisse. Il a également été démontré que consommé avant une séance, la caféine peut aider à augmenter la force de manière tout à fait significative : vous pouvez ainsi soulever des charges plus lourdes, ce qui se traduit par des gains de muscle plus conséquents.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ★

Praticité : ★ ★ ★ ☆ ☆

## Épinards

Pouvant être consommés crus ou cuits, ces légumes apportent d'importantes quantités de glutamine, un acide aminé important puisqu'il a de nombreux effets sur la prise de masse, l'élévation du métabolisme, le système immunitaire et la digestion. Les épinards renferment également une phyto-substance appelée 20-bêta-ecdystérone, qui participe à la stimulation de la synthèse protéique. Ils présentent en outre une teneur élevée en octacosanol, qui participe à la protection du système cardiovasculaire et à l'augmentation de la force musculaire. Enfin, ils contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, des caroténoïdes qui s'opposent à l'action néfaste des radicaux libres et aident à préserver la vision.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ☆ ☆

## Flocons d'avoine

Ils figurent sans conteste parmi les aliments préférés des athlètes, et pour cause : ces sucres lents contribuent à réduire la sensation de faim et à stabiliser le taux d'insuline, ce qui limite le stockage adipeux. L'insuline est en effet une hormone clé, qui agit à la fois sur la modulation du taux de glucose dans l'organisme et la mise en réserve des graisses ainsi que l'endroit où elles sont stockées.

Construction musculaire : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

## Fromage blanc

Il se caractérise par une teneur élevée en caséine, qui se digère lentement et libère graduellement ses acides aminés durant une longue période. Le fromage blanc constitue ainsi une source protéique idéale pour le soir au coucher : il permet d'apporter à votre corps, durant la majeure partie de la nuit (l'une des périodes de récupération les plus importantes qui soient), les acides aminés indispensables au renforcement du capital musculaire. Il est également riche en calcium (138 mg pour 225 g), un minéral à l'origine du potentiel "brûle-graisse" des produits laitiers. Nous vous recommandons tout particulièrement le fromage blanc bio, qui contient davantage de bons lipides tels que l'acide linoléique conjugué (lui-même un autre stimulateur de la fonte adipeuse).

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ★

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ☆ ☆

## Haricots noirs

Même s'ils sont assez riches en hydrates de carbone (41 g pour 200 g), leur bonne teneur en protéine (15 g pour 200 g, une proportion supérieure à celle de toute autre plante) alliée au fait qu'ils contiennent des glucides lents en font un excellent aliment pour la construction musculaire. Les haricots noirs regorgent d'antioxydants sous la forme d'anthocyanines, qui contribuent à la récupération musculaire tout en présentant l'avantage de stimuler la fonte adipeuse.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

#### Huile d'olive

L'huile d'olive assure un apport important de lipides mono-insaturés excellents pour le cœur et qui sont rarement stockés sous forme de graisse. Dans le cadre d'un objectif de fonte adipeuse, il est ainsi conseillé de remplacer le beurre par l'huile d'olive. Cette dernière contient également des phénols, des composés chimiques responsables de son action anti-inflammatoire. Or, d'une manière générale, la consommation d'aliments aidant à lutter contre les inflammations contribue à optimiser la récupération après l'effort, ce qui mène à des gains de muscle plus conséquents. L'huile d'olive a donc un rôle à jouer dans la construction musculaire.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

#### Myrtilles

Tout comme les haricots noirs, le raisin rouge et la grenade entre autres, les myrtilles se caractérisent par leur couleur foncée révélatrice d'une forte teneur en anthocyanines, de puissants antioxydants qui contribuent à la récupération tout en aidant à lutter contre les effets négatifs des radicaux libres sur les tissus. Leur seul inconvénient est leur prix, d'autant plus que ce sont les fruits bio, les plus chers, qui contiennent le plus d'antioxydants.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

#### Noix

Les noix sont l'une des rares sources végétales d'acide alpha-linoléique, un acide gras essentiel (oméga 3) responsable de la fonte adipeuse et que l'on retrouve également dans le saumon et le thon. Elles sont aussi riches en protéine. Même si leur prix est un peu élevé, elles constituent ainsi une collation pratique. Pensez également à en ajouter une poignée à vos salades pour faire le plein de bonnes graisses.

Construction musculaire : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

## Œufs

Simple et rapide à préparer, les œufs sont une excellente source de protéines et de bons lipides, ce qui en fait un excellent aliment dans l'optique d'une prise de masse. Il apparaît également que cette association de nutriments peut contribuer à brûler les graisses. Il a été mis en évidence que des sujets prenant des œufs au petit-déjeuner consommaient moins de calories au déjeuner et au dîner, ce qui se traduisait par une perte de poids plus conséquente par rapport aux individus ne mangeant pas d'œufs.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ★

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ☆ ☆ ☆

## Pain complet

Que vous le consommiez grillé au petit-déjeuner ou sous forme de sandwich avant l'effort, le pain complet est le seul type de pain qu'il est conseillé de manger régulièrement. Ses glucides lents fournissent de l'énergie tout en aidant à contrôler la sensation de faim et à maîtriser le taux d'insuline.

Construction musculaire : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

## Pamplemousse

En vertu de son potentiel anti-graisse, le pamplemousse fait partie des aliments minceur. Il a notamment été démontré que la consommation d'un demi-pamplemousse (ou d'un verre de jus de pamplemousse) trois fois par jour peut stimuler la perte de poids. Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège du régime "tout pamplemousse", qui crée un véritable déficit nutritif et n'apporte aucun bénéfice (n'oubliez jamais que quel que soit votre objectif, une nutrition équilibrée est essentielle).

Construction musculaire : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ★

Praticité : ★ ★ ★ ★ ☆

## Pastèques

Les pastèques sont une source de citrulline, un acide aminé converti par l'organisme en arginine, un autre acide aminé qui constitue l'un des principaux précurseurs du NO. Rappelons que ce dernier est à l'origine du renforcement de l'agréable congestion observée au cours de l'effort et qu'il contribue à l'amélioration de la récupération en favorisant un acheminement optimal des nutriments (les acides aminés en particulier) jusqu'aux fibres. La pastèque se digère plus rapidement que les autres fruits, elle est idéale pour la collation post-entraînement. Pour optimiser l'apport en citrulline, n'oubliez pas de grignoter la partie blanche de la peau.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ☆

### Patates douces

Riches en glucides complexes, des nutriments essentiels à la prise de masse, les patates douces sont assimilées lentement (leur index glycémique est beaucoup plus faible que celui des pommes de terre classiques), ce qui favorise une libération progressive de l'énergie. De plus, la sensation de satiété dure plus longtemps et la quantité d'insuline libérée après l'ingestion est réduite. Cela se traduit par un stockage adipeux moindre, une meilleure prise de masse et une diminution du risque d'insulino-résistance. Les patates douces contiennent également beaucoup de fibres, de vitamines et de bêta-carotène aux propriétés antioxydantes, ce qui constitue un autre atout santé.

Construction musculaire : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

### Pomme

Très pratique à consommer avant une séance, la pomme, excellente source de fibres et de sucres lents, contribue à stimuler la force musculaire. Cela démontre que l'amélioration des performances provient parfois des sources les plus inattendues. Il a notamment été mis en lumière que des rats ayant consommé des polyphénols de pomme affichaient une augmentation significative de la force et perdaient plus de tissus adipeux que les rongeurs n'en ayant pas pris.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ☆

Praticité : ★ ★ ★ ★ ★

### Quinoa

Cette "pseudo" céréale contient une quantité suffisante de neuf acides aminés essentiels pour être considéré comme une protéine complète et mérite donc tout à fait sa place dans le plan de nutrition de tout athlète soucieux de résultats. Contenant moins de glucides et davantage de fibres que le riz brun, il s'agit de la céréale numéro 1 pour la prise de masse et la fonte adipeuse.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

### Riz complet

Le riz complet est préférable au riz blanc, car il se digère plus lentement, ce qui favorise la stabilisation du taux d'insuline et le contrôle de l'appétit. Germé, le riz brun assure également un apport d'acide gamma-amino-butérique, qui contribue à élever la libération naturelle d'hormone de croissance et à stimuler la fonte adipeuse ainsi que la prise de masse. Pour en tirer un profit optimal, laissez le tremper dans de l'eau à 40°

pendant deux heures avant de le faire bouillir. Il est également possible d'utiliser un cuiseur à riz capable de cuire du riz germé.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

#### Rumsteck

Pour changer de la viande blanche et éviter de vous lasser, pensez à intégrer du bœuf maigre dans votre plan de nutrition. A cet égard, le rumsteck est maigre sans être coriace et les graisses saturées qu'il contient aident à maintenir le taux de testostérone. Faites-vous donc plaisir en mangeant un bon steak grillé de temps en temps.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ★

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ☆ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

#### Saumon

Il s'agit d'un poisson riche en lipides, principalement des acides gras oméga 3, qui favorisent l'accélération de la récupération, l'élévation du métabolisme et la stimulation de la fonte adipeuse. Il constitue en outre une excellente source de protéines. Notez que le saumon sauvage est préférable à celui d'élevage. Certes, il est plus cher, mais il offre un meilleur ratio d'acides gras oméga 3 et oméga 6.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ★

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ☆

Praticité : ★ ☆ ☆ ☆ ☆

#### Thé vert

Le thé vert constitue un puissant agent anti-graisse. Son principe actif est l'épigallocatechine gallate (EGCG), un polyphénol qui vient entraver l'action de l'enzyme responsable du métabolisme de la noradrénaline. Au final, on observe une hausse du taux de cette dernière, qui se traduit par un métabolisme plus rapide et une fonte adipeuse plus conséquente. L'EGCG exerce également une forte action antioxydante. Ses effets sur l'inflammation (qu'il calme) et la récupération musculaire (qu'il accélère) en font un puissant agent de construction musculaire.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ☆ ☆

Action anti-graisse : ★ ★ ★ ★ ★

Praticité : ★ ★ ★ ★ ☆

#### Thon en conserve

Riche en protéine et pauvres en glucides, le thon en conserve est un aliment très pratique. Le thon léger en morceaux est meilleur marché et moins gras que le thon blanc albacore, mais c'est la graisse contenue dans ce dernier qui stimule la fonte adipeuse. A l'instar du saumon, le thon contient un pourcentage élevé d'acides gras oméga 3, qui favorisent l'accélération du métabolisme et ne sont en général pas stockés sous forme de tissus adipeux.

Construction musculaire : ★ ★ ★ ★ ★

Action anti-graisse : ★ ★ ☆ ☆ ☆

Praticité ★ ★ ★ ★ ★

Source : [www.e-dynalife.com](http://www.e-dynalife.com)