

# Base repas et compléments alimentaires pour la musculation

D'après ma lecture dans le livre : les compléments alimentaires pour sportifs de F.DELAVIER et M.GUNDILL, ainsi que diverses études et mes cours de nutrition à Paris.

## Au levé

### Directement au levé

**Isolat ou Whey + Arginine + Créatine + Peptides de leucine**

**15-30 minutes après la protéine**

**Glucides** à IG lents / modérés (farine de patate douce, avoine, seigle, épeautres...)

**Protéines** mixtes (poulet, dinde, haché 5%, poisson, œuf, fromage et yaourt de chèvre ...)

**Lipides** de qualités (noix, amandes, noisettes, huile de colza / olive / noix / lin / poisson, poisson gras)

**Glucosamine + Oméga 3 + Calcium + Magnésium + Vitamine D3 + Vitamine B6 + Vitamine C**

## Collation (espacé de 3h minimum au training)

**15 à 30 minutes avant : Peptides de leucine**

**Glucides** à IG lents / modérés (farine de patate douce, son d'avoine, avoine instantanée, riz, pâtes..)

**Protéines** mixtes (poulet, dinde, haché 5%, poisson, oeuf, ...) OU **Whey ou isolat + Créatine**

**Lipides** de qualités (noix, amandes, noisettes, huile de colza / olive / noix / lin / poisson, poisson gras)

**Glucosamine + Oméga 3**

## Déjeuner et Dîner

**15 à 30 minutes avant : Peptides de leucine**

**Glucides** à IG lents / modérés (farine de patate douce, son d'avoine, avoine instantanée, riz, pâtes..)

**Protéines** mixtes (poulet, dinde, haché 5%, poisson, oeuf, fromage et yaourt de chèvre...) + **Créatine**

**Lipides** de qualités (noix, amandes, noisettes, huile de colza / olive / noix / lin / poisson, poisson gras)

**Légumes & Crudités** (légumes verts, asperges, artichauts, carottes, etc..) -> **Crudités /2 le soir.**

**Glucosamine + Oméga 3**

## Avant Training(1h30 avant)

**Whey + Arginine + Peptides de leucine**

**Caféine + L-Carnitine**

**Glucides** à IG lents / modérés (farine de patate douce, son d'avoine, avoine instantanée, riz, pâtes..)

**Fenugrec**

## Pendant Training

**Dextrine Cyclique + Peptides de leucine + Peptopro**

## Après Training

**Dans les 15 minutes : Isolat ou Whey + Peptides de leucine**

**15-30 minutes après la protéine :**

**Glucides** à IG lents / modérés (farine de patate douce, avoine, seigle, épeautres...)

**Protéines** mixtes ou **Casein + Créatine** (non obligatoire en post séance)

**Glucosamine + Oméga 3 + Calcium + Magnésium + Vitamine D3 + Vitamine B6**

## Au couché

**45 min avant : Isolat ou Whey + Arginine + Peptides de leucines**

**15 min avant : Casein + BCAA 2 :1 :1 + Glucosamine + Oméga 3 + Calcium + Magnésium + Vitamine D3 + Vitamine B6**

**Lipides** de qualités (noix, amandes, noisettes, huile de colza / olive / noix / lin / poisson, poisson gras)

**Sportifs du dimanche : Pro et Prebiotiques si besoin (après une maladie, diarrhée etc.)**

**Sportifs occasionnels : Pro et Prebiotiques en cure. (quatre semaines puis pause)**

**Sportifs intense : Pro et Prebiotiques à l'année (surtout si problème digestif)**

### Infos et dosages conseillés pour homme sportif :

- **Vitamine C** : 1 à 4gr / j (fait baisser le cortisol)
- **Casein** : (à cause du côté protecteur sur l'hypoglycémie)
- **Arginine** : 7 à 10gr (augmente la production de GH, n'est pas plus rentable au-dessus de 10gr dans la journée, privilégiez en 2 à 3 prises, placé le matin, avant l'entraînement et avant dodo (surtout pour favoriser l'augmentation de GH pendant la nuit)).
- **Fenugrec** : 500mg à 1gr en cure de 8 semaines. (Augmente la faim et la prise de muscle)
- **Créatine** : 3 à 5gr /j. 1 à 2gr par prise maximum à étaler sur la journée. (Prise de masse, force)
- **N-acétyl Glucosamine** : 3 à 5gr /j. 1gr par prise maximum à étaler sur la journée. (protège les articulations)
- **Oméga 3** : 4 à 10gr / j : Ratio 2 EPA 1 DHA.
- **Calcium** : 0.5gr (pdm) à 2gr (en sèche) par jour, étalé sur la journée (matin, après training, avant dodo)
- **Magnésium** : 250mg (pdm) à 1gr (en sèche) par jour, étalé sur la journée (matin, après training, avant dodo)
- **Vitamine D3** : 15ug à 30ug par jour, étalé sur la journée (matin, après training, avant dodo)
- **Vitamine B6** : 10mg à 30mg par jour, étalé sur la journée (matin, après training, avant dodo)
- **Bicarbonate de sodium / potassium** : Réduit le catabolisme musculaire et peut réduire l'acidité (sur le long terme).
- **Peptides de collagène hydrolyse** : Aide à la reconstruction et à la protection des tendons, soulage les douleurs de l'arthrose et de l'arthrite rhumatoïde.
- **L-Carnitine** : 1 à 4gr /j (réduit la perte de force, augmente la perte de matière grasse)
- **Caféine** : 3 à 6mg /kg (augmente les performances, augmente la perte de matière grasse)
- **Vitamine K2** : contre la calcification dû aux anabolisants (G ; Gundill Podcast 20 : sharefitness), se trouve notamment dans les jaunes d'œufs.
- **Peptides de leucines** : 2 à 5gr /repas (collations incluses), 15 à 30 minutes avant le repas pour favoriser la synthèse protéique et la réponse anabolique.
- **Isolat ou Whey** : 20 à 40gr / prise (Si poids 60Kg -> 20gr suffisent ; Si poids 100Kg -> 40gr)

### Assaisonnement :

- Vinaigre : Réduit l'élévation de la glycémie et de l'insuline. Augmente la satiété

### Autres (draîneur) :

- Thé vert, infusion de queues de cerises, reine des prés, asperges, artichauts...

### Dosage respectif :

Homme sédentaire = 0.3x à 0.5x dosage de l'homme sportif

Femme sportive = 0.5x à 0.8x dosage de l'homme sportif

Femme sédentaire = 0x à 0.3x dosage de l'homme sportif

## Légende

-  Aliments
-  Compléments prise de masse + sèche (les incontournables ou fortement conseillés)
-  Compléments moins importants
-  Compléments sèche
-  Complément prise de masse