



DIÈTE DE CHAMPION

MORGAN
JOEL

MORGAN

Introduction	3
Comment construire tes repas ?	4
Petit-Déjeuner	17
Exemple de structure petit déjeuner	17
Les Collations	19
Repas du midi et du soir	20
Autour des entrainements	21
Exemples de repas plaisir et sain	22
Burger Sain	22
Mes 3 conseils Bonus	24
Conclusion	27

Introduction

Dans ce Dossier exclusif, tu trouveras de nombreux conseils pour te construire une **véritable Diète de Champion**.

L'idée ici, c'est que tu comprennes quelques **bases** de la nutrition pour que tu vois ce qui entre en jeu.

Je te donne donc tout ce qu'il faut en dessous, c'est parti !

Comment construire tes repas ?

Ton corps a besoin pour fonctionner de **glucides, protéines, lipides.**

A chaque repas, tu dois essayer d'avoir chacun des 3.

Tu peux par exemple avoir plusieurs sources de protéines :

- Des œufs
- Du fromage Blanc
- De la viande
- Du poisson
- De la whey
- ...

Les sources de protéines sont nombreux.

Les protéines sont essentielles dans la construction de ton physique. En général, on conseille de prendre entre 1,5 et 2 g de protéines par kilo. **Par exemple, si tu pèses 50 kilos, il faut que tu manges entre 75 et 100 g de protéines par jour.**

A toi de varier les sources pour que ce soit facilement atteignable !

Pour les glucides, il y a aussi plusieurs choses à savoir :

Il faut privilégier au maximum les aliments complets (pâtes, riz, pain...) pour éviter d'augmenter ton taux de glycémie. En effet, cela a plusieurs conséquences néfastes :

Diète de Champion - Une nutrition maîtrisée

En premier lieu, cela risque de te fatiguer te fatiguer (*c'est souvent de là que vient le coup de barre à 10 h du matin*).

Et en plus, ça risque de te donner encore plus faim 30min après.

On privilégiera alors :

- Pain (*de mie*) complet
- Flocons d'avoine
- Riz (*compliqué le matin*)
- Pates (*compliqué aussi le matin*)
- Muesli (*attention sur les quantités*)
- Fruits (*sources très importantes pleines de vitamines*)
- ...

Enfin, il faut avoir une source de lipides (*attention aux quantités cependant*) :

Diète de Champion - Une nutrition maîtrisée

- Avocat ++
- Oléagineux (*noix de cajou, noix, amandes...*)++
- Beurre
- Huile d'olive, de coco. (*Attention on a tendance à trop en mettre sans les compter*)
- Chocolat noir.
- Fromage
- ...

Faites **vraiment attentions aux lipides**. Une portion d'huile d'olive c'est **une cuillère à soupe... et c'est déjà 120kcal**.

Ça arrive très souvent que je vois des gens qui me disent qu'ils font très attention à ce qu'ils mangent et qui ne comprennent pas pourquoi ils ne perdent pas de poids.

À chaque repas, ils mettent l'équivalent de 400 ou 500kcal en huile d'olive dans leur poêle...

Et surtout ne pas oublier **les légumes**, ils apportent plein de micro-nutriments importants au fonctionnement du corps, des fibres et ils remplissent ton estomac t'évitant ainsi des fringales.

Et les fruits alors ?

Les fruits sont remplis de micro-nutriments, de fibres et sont de très bons snacks / desserts.

C'est comme **toutes** les nourritures, il faut savoir ce qu'on mange.

Je vous mets ici les calories, glucides et fibres de **la plupart des fruits communs** :

Diète de Champion - Une nutrition maîtrisée

- Pomme : 95 kcal, 25g glucides, 4.4g fibre.
- Banane: 105 kcal, 27g glucides, 3.1g fibres.
- Orange: 45 kcal, 11g glucides, 2.3g fibres.
- Poire: 100 kcal, 28g glucides, 3g fibres.
- Pêche: 59 kcal, 14g glucides, 2.3g fibres.
- Fraise (1 poignée): 47 kcal, 11g glucides, 3g fibres.
- Ananas (1 poignée): 82 kcal, 22g glucides, 2.3g fibres.
- Raisins (1 poignée): 62 kcal, 16g glucides, 0.8g fibres.

Attention : Mangez toujours des fruits **frais** pas de jus de fruits ou de substituts, c'est souvent très mauvais.

En fait, l'idée, c'est que **tu peux manger comme tu le souhaites dans ta journée quand tu as bien compris ça**. L'objectif est d'atteindre un total calorique qui te va avec les bons macro et micro nutriments. Et c'est encore mieux s'ils sont de bonne qualité.

Tu peux calculer tes **dépenses de base** en calories en allant [sur ce site](#). Une fois que tu as fait ça, adapte ta diète et ce que tu ingères pour être en dessous ou au dessus, en fonction de tes objectifs.

- ⇒ Si tu es au dessus, tu prendras du poids
- ⇒ Si tu manges autant que tu dépenses, tu sera en **maintien calorique**
- ⇒ Si tu es au dessous, tu en perdras

Si tu veux **sécher enlève 300/500 kcal sur 2 semaines puis diminue encore peut à peu**. Jusqu'à atteindre environ 1800kcal, ensuite remonte progressivement tes apports jusqu'à ton maintien calorique : le moment où tu ne perds pas de poids et ne prend pas de poids, si tu es satisfait de ton physique reste à ce niveau si tu veux à nouveau sécher recommence alors comme au début.

Pour la prise de masse c'est le même principe mais dans l'autre sens, augmente tes calories petit à petit à partir de ton maintien calorique (*300/500 kcal toutes les 2 semaines*) jusqu'à atteindre le poids voulu puis stabilise ton poids une fois le poids voulu atteint en mangeant au même niveau calorique pendant 1 bon mois.

Pour tout compter et calculer utilise l'application **MyfitnessPal**, utilise là au moins au début pour apprendre les différentes quantités puis après tu pourras le faire à l'œil si utiliser l'application t'ennuie.

Si tu veux aller plus loin, tu peux lire : Les Secrets de la Sèche de William Janson.

Un exemple de total calorique à atteindre en une journée si je sais que je dépense 2500 kcal par jour :

- Petit-déjeuner : 600 kcal
- Collation : 300 kcal
- Dejeuner : 600 kcal
- Collation : 300 kcal

- Repas : 600 kcal

On arrive à un total calorique de 2400. Si tu sais que tu dépenses 2500 kcal / jour, tu vas **forcément** perdre du poids, c'est mathématique.

Ensuite, c'est à toi d'adapter en fonction de ce que tu préfères. Tu peux manger plus le matin et moins le soir, etc.

Au niveau des aliments, essaye d'avoir un ratio de 80% d'aliments très sains (*légumes, viande, oléagineux, fruits...*) et 20% d'aliments plus "sales" (*gâteaux, céréales...*). Il faut manger bien et sain à tous les repas, mais tu peux te permettre un petit gâteau de temps en temps.

Diète de Champion - Une nutrition maîtrisée

C'est aussi ce qui permet de tenir sur le long terme.

Petit-Déjeuner

Commençons par le petit déjeuner.

Exemple de structure petit déjeuner

- Fromage blanc (200gr) ou un yaourt
- Muesli (10 cas)
- Un fruit
- Du thé/Café/du lait

OU

- Deux tranches de pain complet
- De l'avocat
- Du blanc de poulet/dinde
- Un fruit
- Thé...

OU

Diète de Champion - Une nutrition maîtrisée

- Deux tranches de pain complet avec du beurre et de la confiture
- Des œufs
- Un fruit
- Thé...

A toi d'alterner comme tu le souhaites entre les aliments. Tu peux aussi trouver plein de recettes sympas sur internet (pancakes à la banane, omelette, porridge...).

Les Collations

Un fruit, **UNE** poignée de fruits oléagineux, thé/café..

De la viande, des œufs, un petit sandwich... En fait, tout peut-être mangé en collation, il faut juste faire attention à la quantité. Il m'arrive personnellement de manger des plats au goûter il n'y a aucun souci, du moment que c'est maîtrisé.

Repas du midi et du soir

Pour structurer tes repas du midi et du soir, utilise l'infographie au dessus.

2 portions de légumes, une portion de protéines, une portion de glucides et un peu de lipides.

Tu peux faire plein de repas en utilisant cette structure :

- Escalope de poulet (150g)
- Courgettes, oignons et ail
- 100g de riz cuit
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques épices pour le goût.

Autour des entraînements

Avant la musculation / le sport (30 / 60 min) tu peux prendre si tu le souhaites une source de glucide type fruit et/ou bien du fromage blanc, ça te donnera un peu d'énergie. Une banane bien mûre peut très bien faire l'affaire !

Après l'entraînement **très important** :

Source de glucides + protéines. Peu importe que ça soit de la whey ou du poulet, après l'entraînement il te faut une petite dose de protéines et de glucides.

Si tu t'entraînes le soir avant manger ne te prends pas la tête, tu vas manger juste après.

Exemples de repas plaisir et sain

Burger Sain

- Deux buns au blé complet
- Un steak (*5% est idéal*)
- De la tomate
- Salade
- Sauce tomate/Un peu de biggie, ketchup allégé...
- Des légumes en accompagnement (*et/ou des frites de patates douces fait maison*)

Voilà, le tour est joué ! Tu as un repas sain «*plaisir*» qui va te faire du bien psychologiquement et physiquement.

C'est possible avec plein d'autres plats, regarde sur internet ou pense à changer

Diète de Champion - Une nutrition maîtrisée

certaines ingrédients d'une recette pour en faire quelque chose de plus sain.

Mes 3 conseils Bonus

Conseil #1 : Faites bien vos courses

Ça paraît bête, mais c'est pendant les **courses** que la diète commence réellement. J'ai 3 conseils simples, peut être évidents mais qui vous serviront vraiment :

1. **Faites une liste** : Ecrivez tout ce que vous devez / voulez acheter et ne **sortez pas de cette liste pendant vos courses**.
2. **Allez faire vos courses après-manger**. C'est un truc qui m'a changé la vie ... Quand vous faites vos courses le ventre vide, vous voulez tout acheter, donc vous

prenez des gâteaux et autres sucreries qui ne rentrent pas dans votre diète. Alors manger avant d'y aller.

3. **Lisez bien les étiquettes** et regardez les apports caloriques et les nutriments. C'est important pour ne pas faire n'importe quoi.

Conseil #2 : Apprenez à cuisiner

Apprendre à cuisiner c'est **essentiel**. Ça vous fait économiser, vous allez **aimer** ce que vous faites à manger, vous pourrez faire des versions saines de vos recettes préférées ... Alors n'hésitez absolument pas. Il y a **tellement** de chaînes sur Youtube qui peuvent vous aider là dessus que ce serait bête de s'en priver.

Conseil #3 : Préparez vos repas à l'avance

Un **grand classique des gens qui font de la musculation**. Si vous n'avez pas le temps de vous faire à manger dans la semaine ... préparez en grande quantité. Vous pouvez préparer 2 ou 3 repas au lieu d'un à chaque fois et mettre ce qu'il reste dans des boîtes. Vous pourrez ensuite manger ce que vous avez cuisiné les jours suivants sans perdre trop de temps !

Conclusion

Vous avez maintenant tout ce qu'il faut pour vous construire une véritable diète de champion. Il va falloir réfléchir à ce que vous aimez manger ou non et réussir à organiser tous vos repas au mieux.

Ce n'est pas très compliqué, et ça en vaut la peine, car les bénéfices sont **énormes**.