

# Programme 5 : Alimentation sportive

- Pour aider au **développement de la masse musculaire**.
- Pour aider à la **fonte graisseuse (sèche)**.
- Pour la **prévention des blessures musculo-tendineuses et des troubles digestifs**
- Dans le cadre d'une activité de renforcement musculaire et d'endurance de 2 à 3h par semaine environ. Les quantités seront adaptées selon votre poids de forme et votre activité (ici données pour une personne de poids moyen 60 kg – 3 séances hebdomadaires).

## Votre journée alimentaire PROGRAMME 5

### • Lever

- jus de citron + eau tiède

> 5 à 10 min. *d'étirements, gainage, trampoline doux, petit footing...*

### • Petit-déjeuner

- **1 Préparation Protéinée Nuville FIT** - *peut être mélangée au muesli ou à la banane coupée avec de l'eau*

- 1 muesli ou 1 banane + 1 poignée de noix, amandes, noix de cajou, courge + 1 cs d'açaï, grenade, mulberry (mûres blanches), cacao cru... (pain + beurre selon votre besoin d'énergie)

- 40 g de fromage non pasteurisé, au lait cru, entier

- 1 café ou thé ou infusion sans sucre (ou édulcoré)

### • Déjeuner

- jus de légumes (carotte – orange – gingembre) ou crudités + graines de chanvre, courge, noix...

- 120 g de volaille ou poisson

- ¼ d'assiette de légumes + 1 cs d'huile de colza 1ère pression

- 2 pommes de terre ou 60 g de riz, polenta, châtaigne ou semoule de blé

- 1 café ou thé sans sucre (ou édulcoré au stévia)

### • Collation

#### Si journée d'activité (post-effort)

- **1 dose Elixir Plus chocolat Nuville LIFE\***

+ **1 dose Articulations Nuville LIFE\***

- 1 banane ou 2 kiwis

*\* peuvent être pris seuls ou ensemble (même shake) ou sous forme de barre protéinée home-made par exemple*

#### Si journée de récupération

- 1 poignée de noix, noix de cajou, amandes...

- 1 à 2 fruits frais

### • Dîner

- jus vert (épinard – céleri-branché - pomme – gingembre) ou potage

- 60 à 80 g de protéines animales « légères » (jambon ou œuf ou poisson tels que sardines, thon, maquereaux...)

- ½ assiette de légumes + 100 g de céréales semi-complètes (quinoa, petit épeautre, riz, millet, boulghour) + 1 cs d'huile de noix 1ère pression + 1 cs de germes de blé

- 1 fromage blanc + 1 cs d'açaï, grenade, cacao cru... + **1 dose Articulations Nuville LIFE** - *les jours de récupération uniquement*

- 1 fruit de saison éventuellement

## Votre panier PROGRAMME 5 vous avez besoin dans votre panier de :

**2 pots prép. Protéinées Nuville FIT**

+

**1 pot Elixir Plus chocolat Nuville LIFE**

+

**1 pot Articulations Nuville LIFE**

