

# Plan Alimentaire Intensif : Objectif Prise de Poids (3 Jours)

---

## Principes fondamentaux pour réussir

- Manger toutes les 3 heures pour maintenir un apport calorique constant.
- Privilégier les aliments denses en calories (oléagineux, huiles, avocats, protéines).
- Ne jamais sauter de repas, même en cas de manque d'appétit.
- Boire des calories (smoothies, lait entier) plutôt que de l'eau pure pendant les repas.

## Checklist Jour 1

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine, lait entier, beurre de cacahuète et banane.
- Collation : Une poignée d'amandes et un fruit sec.
- Déjeuner : Poulet grillé, riz complet, avocat et filet d'huile d'olive.
- Collation : Yaourt grec riche en matières grasses avec du miel.
- Dîner : Filet de saumon, quinoa, légumes sautés à l'huile de colza.

## Checklist Jour 2

- Petit-déjeuner : 3 œufs brouillés, pain complet beurré, avocat.
- Collation : Smoothie (lait entier, banane, beurre d'amande, protéine en poudre).
- Déjeuner : Pâtes complètes, bœuf haché, sauce tomate, parmesan râpé.
- Collation : Fromage blanc, granola, noix de cajou.
- Dîner : Steak, purée de patate douce au beurre, haricots verts.

## Checklist Jour 3

- Petit-déjeuner : Pancakes à la banane, sirop d'érable et noix concassées.
- Collation : Sandwich au beurre de cacahuète et confiture.
- Déjeuner : Salade de thon, pâtes, maïs, huile d'olive et graines de courge.
- Collation : Mélange de noix (noix du Brésil, noisettes) et chocolat noir.
- Dîner : Curry de lentilles au lait de coco, riz basmati et poulet.

## Conseils pour le suivi

- Cochez chaque case après avoir terminé votre repas.
- Préparez vos collations la veille pour éviter les oublis.
- Si vous vous sentez trop rassasié, fractionnez davantage les portions.
- Hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée.