

Programme Express : Prise de Poids en 3 Jours

Principes fondamentaux

- Visez un surplus calorique : consommez 500 à 800 calories au-dessus de vos besoins habituels.
- Fréquence : mangez toutes les 3 heures pour maintenir un apport constant.
- Densité nutritionnelle : privilégiez les aliments riches en bonnes graisses et en protéines.
- Hydratation : buvez de l'eau entre les repas, mais évitez de boire juste avant pour ne pas couper l'appétit.

Liste de courses essentielle

- Protéines : Œufs, poulet, thon, steak haché, yaourt grec.
- Glucides : Flocons d'avoine, riz complet, pâtes, pain complet, pommes de terre.
- Lipides : Beurre de cacahuète, avocats, huile d'olive, amandes, noix, fromage.
- Fruits/Légumes : Bananes, fruits secs, légumes verts.

Planning des repas (Jour 1)

- Petit-déjeuner : Flocons d'avoine au lait entier avec une grosse cuillère de beurre de cacahuète et une banane.
- Déjeuner : 150g de poulet, 100g de riz complet, un demi-avocat et un filet d'huile d'olive.
- Collation : Une poignée d'amandes et un yaourt grec au miel.
- Dîner : 150g de saumon, 100g de pâtes, légumes sautés à l'huile d'olive.

Planning des repas (Jour 2)

- Petit-déjeuner : 3 œufs brouillés, 2 tranches de pain complet, un demi-avocat.
- Déjeuner : 150g de thon, 100g de pâtes, fromage râpé, huile d'olive.
- Collation : Smoothie (lait entier, protéine en poudre ou beurre de cacahuète, fruits rouges).
- Dîner : 150g de steak, 200g de pommes de terre au four avec une noisette de beurre.

Planning des repas (Jour 3)

- Petit-déjeuner : Yaourt grec, granola, miel, noix concassées.
- Déjeuner : 150g de dinde, 100g de quinoa, légumes, huile d'olive.

- Collation : Sandwich au beurre de cacahuète et tranches de banane.
- Dîner : Omelette aux 3 œufs, fromage, pain complet, salade composée avec beaucoup d'huile d'olive.

Conseils pour maximiser les résultats

- Ne sautez aucun repas, même sans faim.
- Ajoutez systématiquement une cuillère à soupe d'huile d'olive sur vos plats cuisinés.
- Dormez au moins 8 heures pour favoriser la récupération musculaire.
- Évitez les exercices cardio intenses pendant ces 3 jours pour conserver vos calories.