

Le Bowl Énergétique : Votre Allié pour une Prise de Poids Saine

Liste de courses (Ingrédients pour 1 portion)

- Base : 100g de riz complet, quinoa ou pâtes complètes (poids cuit)
- Protéines : 150g de poulet, tofu fumé, saumon ou 2 œufs mollets
- Lipides (essentiels) : 1/2 avocat, 30g de noix de cajou ou d'amandes
- Légumes : Une poignée d'épinards frais, 1/2 poivron ou quelques brocolis
- Assaisonnement : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahini) ou de beurre de cacahuète
- Optionnel : Graines de courge ou de chia pour le croquant et les nutriments

Étapes de préparation

- Cuire la base (riz ou quinoa) selon les instructions du paquet et laisser tiédir.
- Préparer la source de protéine : griller le poulet, poêler le tofu ou cuire les œufs.
- Laver et couper les légumes en morceaux adaptés à la consommation.
- Assembler le bowl : disposer la base au fond, ajouter les légumes et la protéine sur le dessus.
- Ajouter les oléagineux (noix/amandes) pour le surplus calorique.
- Émulsionner l'huile d'olive avec le tahini (ou beurre de cacahuète) et verser sur le bowl pour maximiser l'apport énergétique.

Conseils pour optimiser votre prise de poids

- Ne sautez aucun repas : visez 3 repas complets et 2 collations riches en calories par jour.
- Ajoutez des 'calories invisibles' : saupoudrez systématiquement des graines ou ajoutez une cuillère d'huile végétale dans vos plats.
- Hydratation : buvez de l'eau en dehors des repas pour éviter de saturer votre estomac avant d'avoir fini votre assiette.
- Régularité : la prise de poids saine est un processus graduel, soyez constant dans vos apports caloriques.
- Qualité : privilégiez les aliments denses en nutriments plutôt que les produits ultra-transformés.