



Les meilleurs aliments pour le bodybuilding

Même si cela peut sembler paradoxal, c'est finalement sur les aliments les plus classiques que l'on a le moins d'informations nutritionnelles. En effet, avec les diverses législations destinées à protéger les consommateurs et la multiplication des contrôles, vos compléments nutritionnels n'ont pratiquement plus aucun secret pour vous. En revanche, dans le même temps, qu'y a-t-il donc dans cette pomme que vous avez achetée au marché ? Et dans ce blanc de poulet que vous mangerez demain midi ? A moins de sortir tout l'attirail du parfait petit chimiste, aucune chance que vous le sachiez précisément. Pourtant, cela serait important d'y voir plus clair. C'est pourquoi nous avons regroupé les informations concernant de nombreux aliments, parmi les plus courants. Alors, ouvrez le frigo, et voyons ce qu'il y a dedans.

Toutes les données reprises sont indiquées pour une portion de 100 g de l'aliment concerné.

● Au rayon viande, volaille et poisson...

Viandes :	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Gigot d'agneau :	228	24 g	0 g	13 g
Aloyau grillé :	229	33 g	0 g	10 g
Bacon grillé :	97	12 g	1 g	4 g
Haché de boeuf maigre :	190	28 g	0 g	8 g
Rôti de boeuf :	200	32 g	8 g	4 g
Boeuf séché :	464	36 g	12 g	28 g
Gîte grillé :	196	36 g	0 g	6 g
Tranche grasse :	194	31 g	0 g	7 g
Filet de gibier :	166	33 g	0 g	2 g
Jambon maigre :	146	22 g	1 g	6 g
Filet de porc :	182	31 g	0 g	6 g



Volailles (sans peau):	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Blanc de dinde :	150	33 g	0 g	0 g
Blanc de poulet :	178	34 g	0 g	4 g
Cuisse de poulet :	120	16 g	0 g	7 g



Poissons & Crustacés :	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Coquille St Jacques :	98	19 g	3 g	1 g
Crabe Royal D'Alaska :	108	21 g	0 g	2 g
Crevettes :	66	14 g	0 g	0 g
Filet de flétan :	156	30 g	0 g	3 g
Filet de loup de mer (bar) :	167	29 g	0 g	4 g
Morue :	117	26 g	0 g	1 g
Filet de saumon :	202	28 g	0 g	9 g
Thon blanc (en boîte) :	142	27 g	0 g	3 g
Thon (en boîte) :	129	29 g	0 g	1 g
Thon rouge frais :	204	33 g	0 g	7 g



● L'étal des légumes

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Ail :	133	traces	27 g	traces
Artichaut cuit :	18	1 g	3 g	traces
Asperge :	19	2 g	4 g	traces
Aubergine :	25	traces	5 g	traces
Betteraves cuites :	44	2 g	10 g	traces
Carottes crues :	31	1 g	7 g	traces
Champignons :	21	3 g	3 g	traces
Chou chinois cuit :	12	2 g	2 g	traces



● L'étal des légumes (suite)

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Chou :	24	1 g	6 g	traces
Chou frisé :	28	2 g	5 g	1 g
Chou vert :	6	traces	1 g	traces
Chou-fleur :	25	2 g	5 g	traces
Choux de Bruxelles :	36	3 g	7 g	traces
Concombre :	15	1 g	4 g	traces
Courge musquée :	41	1 g	11 g	traces
Courgette :	16	2 g	3 g	traces
Epinards :	23	3 g	3 g	traces
Brocoli :	28	2 g	4 g	traces
Maïs :	78	4 g	18 g	1 g
Haricots verts :	31	2 g	7 g	traces
Tomate :	22	1 g	4 g	traces
Laitue :	22	2 g	4 g	0 g
Oignon :	41	1 g	10 g	traces
Patate douce :	90	2 g	21 g	traces
Petit pois :	84	6 g	16 g	traces
Poivron vert :	20	1 g	5 g	traces
Pommes de terre :	92	2 g	21 g	traces
Potiron :	20	1 g	5 g	traces
Sauce tomate :	38	2 g	7 g	traces



● Du côté des légumineuses

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Haricots blancs :	124	9 g	22 g	traces
Haricots noirs :	132	8 g	24 g	traces
Haricots de Lima :	121	7 g	22 g	traces
Lentilles :	116	9 g	20 g	traces
Pois cassés :	116	8 g	21 g	traces
Pois chiches :	167	9 g	29 g	3 g
Pousses de soja cuites :	282	24 g	22 g	13 g
Tofu cru :	161	21 g	4 g	10 g



● Le rayon des céréales

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Céréales complètes :	323	7 g	77 g	3 g
Couscous cuit :	110	4 g	23 g	traces
Flocons d'avoine cuits :	62	3 g	11 g	1 g
Pâtes complètes :	141	5 g	29 g	1 g
Orge perlé cuit :	121	3 g	28 g	traces
Pain de seigle :	240	9 g	38 g	3 g
Pain complet :	233	10 g	42 g	3 g
Riz blanc :	111	2 g	24 g	traces
Riz complet :	111	3 g	23 g	1 g
Riz sauvage :	101	4 g	21 g	traces



● Du côté des laitages et des œufs

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Babeurre allégé :	39	3 g	5 g	1 g
Blanc d'œuf :	43	10 g	traces	traces
Cheddar allégé :	196	28 g	4 g	8 g
Emmental allégé :	200	32 g	4 g	4 g
Fromage blanc :	72	13 g	3 g	1 g
Lait écrémé :	34	3 g	5 g	traces
Oeuf (dur):	146	3 g	traces	3 g
Ricotta écrémée:	137	11 g	5 g	8 g
Substitut d'œuf :	106	16 g	traces	4 g
Yaourt nature :	56	6 g	8 g	traces



● Le plateau des oléagineux

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Amandes :	656	24 g	24 g	56 g
Beurre d'amandes :	640	15 g	21 g	57 g
Beurre de cacahuètes :	606	24 g	18 g	51 g
Cacahuètes grillées :	664	28 g	24 g	56 g
Huile d'olive :	900	0 g	0 g	106 g
Noix :	740	16 g	16 g	76 g



● L'étal des fruits

	Calories	Protéine	Glucides	Lipides
Abricots :	42	2 g	10 g	traces
Ananas :	48	1 g	13 g	traces
Avocat :	139	2 g	7 g	12 g
Banane :	89	1 g	25 g	traces
Melon :	34	1 g	8 g	traces
Fraises :	33	1 g	11 g	traces
Framboises :	51	2 g	12 g	1 g
Griottes :	50	1 g	12 g	traces
Jus de raisin :	64	traces	16 g	traces
Jus d'orange :	45 g	1 g	10 g	traces
Mangues :	65	1 g	17 g	traces
Myrtilles :	55	1 g	14 g	traces
Nectarine :	46	1 g	11 g	traces
Orange :	42	1 g	11 g	traces
Pamplemousse (jus) :	34	1 g	8 g	traces
Papaye :	39	1 g	10 g	traces
Pêche :	41	1 g	9 g	traces
Poire :	50	1 g	13 g	traces
Pomme :	49	1 g	13 g	traces
Pruneau :	161	traces	43 g	traces
Raisin :	73	1 g	19 g	traces
Raisins secs :	309	3 g	83 g	traces



Les aliments sont tous distincts dans leur apport calorique, mais aussi, on le voit aisément, dans leur composition profonde. Ainsi, certains seront plus favorables à la prise de masse, tandis que d'autres devront être privilégiés lorsque l'on souhaite éliminer de la graisse. Nous avons donc élaboré un plan alimentaire type pour ces deux cas de figure. Naturellement, il ne s'agit pas de données à prendre au pied de la lettre : en fonction de vos besoins et habitudes, vous pouvez adapter l'un ou l'autre exemple repris ci-dessous à votre propre fonctionnement.

Exemple de plan alimentaire de prise de masse :

Petit-déjeuner	3 oeufs + 3 blanc d'oeufs 1 banane 235 g de flocons d'avoine
Matinée	225 g de fromage blanc allégé 2 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
Déjeuner	225 g de boeuf haché 2 tranches de pain complet 70 g de petit pois
Pré-entraînement	1 dose de protéine dans de l'eau 150 g de fraises 2 tranches de pain complet 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
Post-entraînement	2 doses de protéines dans de l'eau 2 tranches de pain de seigle 1 melon
Dîner	175 g de blanc de poulet 2 patates douces 1 boîte de haricots verts
Coucher	350 g de fromage blanc allégé 235 g de flocons d'avoine cuits

Exemple de plan alimentaire de lutte contre la graisse :

Petit-déjeuner	2 oeufs + 2 blanc d'oeufs 235 g de flocons d'avoine cuits
Matinée	175 g de blanc de poulet 1 patate douce 90 g de brocoli
Déjeuner	225 g de saumon 100 g de chou-fleur 95 g de riz complet
Pré-entraînement	1 dose de protéine dans de l'eau 1 banane
Post-entraînement	1 doses de protéines dans de l'eau 1 pomme de terre au four
Dîner	225 g d'ailouay Salade assaisonnée à l'huile d'olive
Coucher	225 g de fromage blanc allégé