

Aliments qui aident à développer la masse musculaire !

La nutrition et l'activité physique sont essentielles si vous voulez gagner de la masse musculaire.

Pour commencer, il est essentiel de pratiquer une activité physique régulière. Cependant, sans un soutien nutritionnel adéquat, les progrès réalisés restent lents.

Les aliments riches en protéines sont très importants pour gagner du muscle, mais les glucides et les graisses sont aussi des sources d'énergie nécessaires.

1. Œufs

Les œufs contiennent des protéines de haute qualité, des graisses saines et d'autres nutriments importants comme les vitamines B et la choline (1).

Les protéines sont constituées d'acides aminés et les œufs contiennent de grandes quantités d'acide aminé leucine, ce qui est particulièrement important pour le gain musculaire (1, 2).

En outre, les vitamines B sont d'une importance cruciale pour plusieurs processus corporels, dont la production d'énergie (3, 4).

2. Saumon

Le saumon est un excellent choix pour le renforcement musculaire et la santé globale.

Chaque portion de saumon (85 grammes) contient environ 17 grammes de protéines, près de 2 grammes d'acides gras oméga-3 et plusieurs vitamines B importantes (5).

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans la santé musculaire et peuvent même accroître le gain musculaire durant les exercices (6).

3. Blanc de poulet

Il y a une bonne raison pour laquelle le blanc de poulet est considéré comme un aliment de base pour gagner du muscle.

Il est très riche en protéines, chaque portion de 85 grammes contient environ 26 grammes de protéines de haute qualité (7).

Le blanc de poulet contient également des quantités généreuses de vitamines B niacine et B6, particulièrement importants si vous êtes actif (7).

Ces vitamines aident votre corps à fonctionner correctement pendant l'activité physique, ce qui est nécessaire pour un gain musculaire optimal (4).

En outre, certaines recherches ont montré que les régimes riches en protéines contenant du poulet peuvent aider à la perte de graisse (8).

4. Yaourt grec

Le yaourt grecLe yaourt grec contient non seulement des protéines de haute qualité, mais aussi un mélange de protéine de lactosérum à digestion rapide et de protéine de caséine à digestion lente.

Le yaourt grec contient environ le double de la quantité de protéines présente dans un yaourt ordinaire (9, 10, 11).

Bien que le yaourt grec soit une bonne collation, il peut être plus intéressant de le consommer après l'entraînement ou avant le coucher en raison de son mélange de protéines à digestion rapide et lente (9, 12).

5. Thon

En plus des 20 grammes de protéines par portion (85 grammes), le thon contient de grandes quantités de vitamine A et plusieurs vitamines B, dont la vitamine B12, niacine et B6. Ces nutriments sont importants pour une performance optimale en matière de santé, d'énergie et d'exercice (4, 13, 14).

De plus, le thon fournit de grandes quantités d'acides gras oméga-3, ce qui peut favoriser la santé musculaire (6, 13).

Cela peut être particulièrement important pour les personnes âgées. La recherche a montré que les acides gras oméga-3 peuvent ralentir la perte de masse musculaire et la force qui survient avec l'âge (15).

6. Crevettes

Les crevettes sont des pures protéines. Chaque portion de 85 grammes contient 18 grammes de protéines, 1 gramme de graisse et zéro glucide (16).

Alors que les graisses saines et les glucides sont importants dans votre alimentation globale, l'ajout de quelques crevettes est un moyen facile d'obtenir des protéines sans trop de calories supplémentaires.

La crevette contient une grande quantité d'acide aminé leucine, nécessaire pour une croissance musculaire optimale (16, 17).

7. Bœuf

La viande de bœuf est riche en protéines de haute qualité, en vitamines B, en minéraux et en créatine (18, 19).

Certaines recherches ont même montré que consommer de la viande rouge peut améliorer le volume de masse musculaire acquis avec les exercices physiques (20).

Le bœuf soutient le gain musculaire sans fournir trop de calories supplémentaires. Par exemple, une portion de 85 grammes de bœuf contient 228 calories et 15 grammes de gras (21, 22).

8. Soja

Une demi-tasse (85 grammes) de soja cuit contient 14 grammes de protéines, des graisses insaturées saines et plusieurs vitamines et minéraux (23).

Le soja est une source particulièrement intéressante de vitamine K, de fer et de phosphore (23).

Le fer est utilisé pour stocker et transporter l'oxygène dans le sang et dans les muscles. Une carence en fer peut altérer ces fonctions (24, 25).

Les jeunes femmes peuvent être particulièrement à risque de carence en fer en raison de la perte de sang pendant la menstruation (26).

9. Fromage cottage

Une portion de fromage cottage Le fromage cottage est un type de fromage qui a tendance à être très faible en gras et en calories.

Il est chargé de calcium, de phosphore, de sélénium, de vitamine B12, de riboflavine (vitamine B2) et de divers autres nutriments.

Une tasse (220 grammes) de fromage cottage contient 28 grammes de protéines, dont une importante dose de leucine, un important acide aminé de renforcement musculaire (27).

10. Tilapia

Ce sont des poissons d'eau douce à chair blanche et ferme et pratiquement dépourvus d'arêtes. C'est un poisson maigre qui contient néanmoins deux acides gras de la famille des oméga-3, de l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et de l'acide docosahexaénoïque (ADH)

Une portion de 85 grammes fournit environ 21 grammes de protéines, ainsi que de bonnes quantités de vitamine B12, de vitamine D, de phosphore et de sélénium (28).

La vitamine B12 est importante pour la santé de vos cellules sanguines et de vos nerfs (29).

11. Haricots

Les haricots noirs, pinto et blancs, contiennent environ 15 grammes de protéines par tasse de haricots cuits (170 grammes) (30, 31, 32).

Qui plus est, ils sont d'excellentes sources de fibres et de vitamines B, en plus d'être riches en magnésium, phosphore et fer.

Pour ces raisons, les haricots sont une bonne source de protéines végétales à ajouter à votre alimentation. En outre, ils peuvent jouer un rôle dans la santé globale à long terme et la prévention des maladies (33).

12. Edamame

ail-roti-condiment-edamame Les edamames sont une préparation de fèves immatures de soja, d'origine extrême-orientale, consommées notamment en Chine, en Corée et au Japon.

Une tasse (150 grammes) d'edamame fournit environ 17 grammes de protéines et 8 grammes de fibres. Elle contient également de grandes quantités de folate, de vitamine K et de manganèse (34).

Le folate aide votre corps à transformer les acides aminés, les éléments constitutifs des protéines (35).

En fait, le folate peut être important pour une masse musculaire et une force optimales, en particulier chez les personnes âgées (36).

13. Quinoa

Le quinoa cuit contient environ 40 grammes de glucides par tasse (185 grammes), ainsi que 8 grammes de protéines, 5 grammes de fibres et de copieuses quantités de magnésium et de phosphore (37).

Les aliments contenant des glucides sains peuvent aider à fournir de l'énergie (38).

De plus, le magnésium joue un rôle important pour un bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Des muscles qui manquent de magnésium fonctionnent mal. Ils se contractent anormalement, ce qui donne des crampes ou des spasmes (39).

14. Coquilles Saint-Jacques

Comme les crevettes et les tilapias, les coquilles Saint-Jacques fournissent des protéines avec très peu de gras.

Si vous cherchez à ajouter des protéines à votre alimentation sans consommer trop de calories, ces sources très maigres peuvent être de bons choix.

Une portion de 85 grammes de coquilles Saint-Jacques fournit environ 20 grammes de protéines et moins de 100 calories (40).

15. Pois chiches

Les pois chichesLes pois chiches sont une bonne source de glucides et de protéines.

Chaque tasse de pois chiches (240 grammes) contient environ 12 grammes de protéines et 50 grammes de glucides et 10 grammes de fibres (41, 42).

Ces légumineuses peuvent être ajoutées aux salades ou être salées pour une collation croustillante, ou en purée dans un houmous.

Vous pouvez faire un très bon repas avec du pain plat de blé entier, des légumes, et du houmous fait maison. Il suffit de mettre une boîte de pois chiches dans le blender avec quelques herbes, du tahini, de l'huile d'olive et le tour est joué.

16. Arachides

Les arachides contiennent un mélange de protéines, de graisses et de glucides. Une portion de demi-tasse (70 grammes) contient 17 grammes de protéines, 16 grammes de glucides et de grandes quantités de graisses insaturées (43).

Elles contiennent également des quantités élevées d'acide aminé leucine.

Chaque portion de demi-tasse (70 grammes) d'arachides contient environ 425 calories (44).

Donc, si vous avez du mal à obtenir suffisamment de calories pour stimuler votre gain musculaire, manger des arachides pourrait être la solution. De plus, les fruits à coques sont bien connus pour leurs bienfaits santé, en particulier sur le plan cardio-vasculaire (45).

17. Sarrasin

Le sarrasin est une graine qui peut être moulue en farine et utilisée à la place des farines traditionnelles.

Une demi-tasse (60 grammes) de farine de sarrasin contient environ 8 grammes de protéines, avec beaucoup de fibres et d'autres glucides (46).

Le sarrasin est devenu un aliment santé très apprécié en raison de son impressionnante teneur en vitamines et minéraux.

Il contient de grandes quantités de vitamines B, de magnésium, de manganèse et de phosphore (47).

Ces vitamines et minéraux peuvent aider votre corps à rester en bonne santé et à effectuer des exercices de musculation (48).

18. Tofu

Le sojaLe tofu est produit à partir de lait de soja et souvent utilisé comme substitut de viande.

Chaque demi-tasse (120 grammes) de tofu cru contient 10 grammes de protéines, 6 grammes de matières grasses et 2 grammes de glucides (49).

Le tofu est également une bonne source de calcium, ce qui est important pour la fonction musculaire et la santé des os (50).

La protéine de soja, que l'on trouve dans les aliments comme le tofu et le soja, est considérée comme la meilleure des protéines végétales (51).

Les aliments contenant des protéines de soja sont donc d'excellentes options pour les végétaliens et les végétariens.

19. Amandes

Une demi-tasse (environ 170 grammes) d'amandes fournit 16 grammes de protéines et de grandes quantités de vitamine E, de magnésium et de phosphore (52).

Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang.

En plus, le phosphore aide votre corps à utiliser les glucides et les graisses pour générer de l'énergie au repos et pendant l'exercice (53).

Comme avec les arachides, les amandes devraient être consommées avec modération en raison de leur teneur élevée en calories. Une demi-tasse d'amandes contient plus de 400 calories (54).

20. Riz brun

riz-brun Bien que le riz brun cuit ne fournisse que 5 grammes de protéines par tasse (200 grammes), il contient les glucides dont vous avez besoin pour alimenter votre activité physique (55).

Envisager de manger des sources de glucides sains comme le riz brun ou le quinoa dans les heures précédant l'exercice (56).

Cela peut vous permettre de faire plus d'exercice, fournissant à votre corps un plus grand stimulus pour que vos muscles grandissent.

En outre, certaines recherches ont montré que les suppléments de protéines de riz peuvent produire autant de gain musculaire que les protéines de lactosérum lors d'un programme de musculation (57).

En résumé :

De nombreux aliments peuvent vous aider à gagner du muscle. Beaucoup d'entre eux sont riches en protéines et permettent à vos muscles de récupérer et de grandir après avoir été actifs.

Cependant, il est également important de consommer des glucides et des graisses pour fournir du carburant pour l'exercice et l'activité physique.

De plus, de nombreux aliments de cette liste contiennent les vitamines et les minéraux dont votre corps a besoin pour fonctionner au mieux.

<https://mangermediterranéen.com/20-aliments-qui-aident-a-developper-la-masse-musculaire/>