



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA





INTRODUCTION À LA NUTRITION PALÉO

Le régime paléo est conçu pour ressembler à ce que les ancêtres des chasseurs-cueilleurs humains mangeaient il y a des milliers d'années.

Bien qu'il soit impossible de savoir exactement ce que nos ancêtres humains mangeaient dans différentes parties du monde, les chercheurs pensent que leur régime alimentaire était composé d'aliments entiers.

En suivant un régime alimentaire complet et en menant une vie physiquement active, les chasseurs-cueilleurs avaient vraisemblablement des taux beaucoup plus faibles de maladies liées au mode de vie telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques.

En fait, plusieurs études suggèrent que ce régime peut entraîner une perte de poids significative (sans compter les calories) ainsi que des améliorations majeures de la santé.

Cet guide est une introduction de base au régime paléo, fournissant un plan de repas simple et d'autres informations essentielles pour vous aider à atteindre un objectif de prise de masse sèche.





METTRE EN PLACE LA NUTRITION PALÉO

Il n'existe pas une seule «bonne» façon de manger pour tout le monde et les humains paléolithiques ont prospéré avec une variété de régimes, en fonction de ce qui était disponible à l'époque et de l'endroit où ils vivaient dans le monde.

Certains consommaient un régime pauvre en glucides et riche en aliments d'origines animales, tandis que d'autres suivaient un régime riche en glucides avec beaucoup de plantes.

Considérez ce guide comme une ligne directrice générale et non pas une vérité absolue. Vous trouverez dans les pages suivantes la liste des aliments autorisés ainsi que les aliments à éviter.

En fin de guide, nous vous présenterons un exemple de menu paléo adapté à la prise de muscle sec afin de vous aider à progresser vers votre objectif de transformation.

Vous pouvez bien évidemment adapter tout cela à vos besoins et préférences personnelles, sous la supervision d'un professionnel de santé ou d'un(e) diététicien(ne).





LES ALIMENTS À CONSOMMER

Viandes

● VOLAILLE

- ☐ POULET
- ☐ DINDE
- ☐ CANARD
- ☐ OIE
- ☐ PINTADE
- ☐ PIGEON
- ☐ AUTRUCHE
- ☐ ÉMEU
- ☐ PERDRIX
- ☐ FAISAN
- ☐ CAILLE
- ☐

● VIANDE ROUGE

- ☐ BŒUF
- ☐ AGNEAU
- ☐ CHEVREUIL
- ☐ VEAU
- ☐ MOUTON
- ☐ CHÈVRE
- ☐ BISON
- ☐ WAPITI
- ☐ BUFFLE

● AUTRES

- ☐ YAK
- ☐ ÉLAN
- ☐ PORC
- ☐ LAPIN
- ☐ SANGLIER
- ☐ SERPENT À SONNETTE
- ☐ ALLIGATOR
- ☐ RENNE
- ☐ TORTUE



Fruits de Mer

☐ SOLE

- ☐ OMBLE
- ☐ MARLIN
- ☐ LIMANDE
- ☐ LAMPROIE
- ☐ REQUIN
- ☐ HUÎTRES
- ☐ MOULES
- ☐ ESPADON
- ☐ FLÉTAN
- ☐ SAUMON
- ☐ VIVANEAU
- ☐ BARRACUDA
- ☐ SEICHE

☐ THON

- ☐ COQUILLES
- ☐ ST-JACQUES
- ☐ LANGOUSTE
- ☐ CORÉGONE
- ☐ ORMEAU
- ☐ TRUITE
- ☐ BASA
- ☐ PIEUVRE
- ☐ ÉCREVISSE
- ☐ BONITE
- ☐ TASSERGAL
- ☐ HADDOCK
- ☐ CHANOS

☐ CALMAR

- ☐ PERCHE
- ☐ HOPLOSTÈTE
- ☐ HARENG
- ☐ MÉROU
- ☐ SARDINES
- ☐ CREVETTES
- ☐ GRISES
- ☐ PALOURDES
- ☐ DORÉ JAUNE
- ☐ TILAPIA
- ☐ POISSON
- ☐ LUNE
- ☐ HOMARD
- ☐ CRABE



LES ALIMENTS À CONSOMMER

Légumes

- LÉGUMES VERTS À FEUILLES
 - ☐ KALE
 - ☐ ÉPINARD
 - ☐ LAITUE
 - ☐ ROQUETTE
 - ☐ CHOU CHINOIS
 - ☐ FEUILLES DE BETTERAVE
 - ☐ BLETTE
 - ☐ FEUILLES DE MOUTARDE
 - ☐ SALADE TRÉVISE
 - ☐ FEUILLES DE NAVET
 - ☐ POURPIER
 - ☐ CRESSON
 - ☐ CHOU VERT
 - ☐ FEUILLE DE PISSENLIT
 - ☐ CHOU
- TUBERCULES ET AMIDONS SÛRS
 - ☐ CAROTTES
 - ☐ PATATES DOUCES
 - ☐ IGNAMES
 - ☐ PANAIS
 - ☐ TARO
 - ☐ MANIOC
 - ☐ YUCCA

- COURGES
 - ☐ BUTTERNUT
 - ☐ COURGE
 - ☐ POIVRÉE
 - ☐ COURGETTE
 - ☐ PÂTISSON
 - ☐ CITROUILLE
 - ☐ COURGETTE GRISE
 - ☐ COURGE
 - ☐ KABOCHA
 - ☐ COURGE DELICATA
 - ☐ COURGE SPAGHETTI
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
 - ☐ CHOU DE BRUXELLES
 - ☐ BROCOLI
 - ☐ BROCCOLINI
 - ☐ CHOU-FLEUR
 - ☐ CHOU-RAVE
 - ☐ RAPINI
 - ☐ RUTABAGA
 - ☐ RAIFORT
 - ☐ RADIS
 - ☐ DAÏKON

- AUTRES
 - ☐ ASPERGES
 - ☐ AUBERGINES
 - ☐ POIVRONS
 - ☐ PIMENTS ROUGES
 - ☐ PIMENTS DOUX
 - ☐ ARTICHAUTS
 - ☐ FLEURS DE COURGETTE
 - ☐ OIGNONS
 - ☐ CÉLERI
 - ☐ AIL
 - ☐ FENOUIL
 - ☐ POIREAUX
 - ☐ ÉCHALOTES
 - ☐ OIGNONS VERTS
 - ☐ CONCOMBRES
 - ☐ BETTERAVES
 - ☐ POUSSES DE BAMBOU
 - ☐ JICAMA
 - ☐ ALGUES
 - ☐ CACTUS



Matières Grasses

- ☐ HUILE D'OLIVE
- ☐ HUILE DE NOIX DE COCO
- ☐ HUILE DE LIN
- ☐ HUILE DE NOIX
- ☐ HUILE D'AVOCAT
- ☐ HUILE DE NOIX DE MACADAMIA
- ☐ GRAISSES ANIMALES FONDUES
- ☐ SAINDOUX
- ☐ SUIF
- ☐ BEURRE CLARIFIÉ (GHEE)



Noix et graines

- ☐ NOIX DE MACADAMIA
- ☐ NOIX
- ☐ NOISETTES
- ☐ AMANDES
- ☐ NOIX DE PÉCAN
- ☐ PIGNONS DE PIN
- ☐ GRAINES DE LIN
- ☐ GRAINES DE COURGE
- ☐ GRAINES DE TOURNESOL
- ☐ GRAINES DE SÉSAME



Fruits

- ☐ MANGUE
- ☐ LITCHIS
- ☐ RAISINS
- ☐ TOMATES
- ☐ TOMATILLES
- ☐ ANANAS
- ☐ MELON CANTALOUPE
- ☐ FIGUES
- ☐ FRUIT DU DRAGON
- ☐ GOYAVE
- ☐ NOIX DE COCO
- ☐ POMMES
- ☐ PLANTAINS
- ☐ AVOCAT
- ☐ PASTÈQUE
- ☐ PAPAYE
- ☐ BANANES
- ☐ MELON MIEL
- AGRUMES
 - ☐ CITRONS
 - ☐ ORANGES
 - ☐ CITRONS VERTS
 - ☐ PAMPLEMOUSSES
 - ☐ MANDARINES
 - ☐ POMELOS
- FRUITS À NOYAU
 - ☐ PÊCHES
 - ☐ NECTARINES
 - ☐ ABRICOTS



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



LES ALIMENTS À ÉVITER

Produits Laitiers

- × LAIT
- × FROMAGE
- × CRÈME GLACÉE
- × BEURRE
- × FROMAGE FRAIS
- × LAIT ÉVAPORÉ
- × LAIT CONCENTRÉ
- × YAOURT
- × YAOURT SURGELÉ



Céréales



- × CÉRÉALES POUR PETIT-DÉJEUNER
- × MAÏS
- × BLÉ
- × PSEUDO-CÉRÉALES :
Quinoa, Amarante, Sarrasin
- × FARINES ENRICHIES
- × PÂTES
- × SEMOULE
- × POLENTA
- × GRUAU
- × AVOINE
- × ORGE

Légumineuses

- × LENTILLES
- × HARICOTS :
Haricots Noirs, Haricots Pinto, Haricots Rouges, Haricots Blancs, Pois Chiches, Cornilles, Haricots de Lima, Haricots Azuki, Haricots Mungo, Fèves
- × PETITS POIS
- × CACAHUÈTE ET PRODUITS AUX CACAHUÈTES
- × HARICOTS VERTS
- × POIS MANGE-TOUT
- × SOJA ET PRODUITS AU SOJA
- × TOFU



Sucres Raffinés et Édulcorants Artificiels



- × ACÉSULFAME K
- × ASPARTAME
- × NÉOTAME
- × SACCHARIN
- × SUCRALOSE
- × SUCRE BLANC RAFFINÉ
- × SUCRE BRUN RAFFINÉ
- × AGAVE
- × MÉLASSE
- × SUCRE TURBINÉ
- × SUCRE DE CANNE
- × SUCRE DE BETTERAVE
- × MALTITOL
- × MANNITOL
- × SIROP DE MAÏS À TENEUR ÉLEVÉE EN FRUCTOSE
- × ISOMALT
- × JUS DE CANNE À SUCRE
- × XYLITOL

Malbouffe et Aliments Hautement Transformés



- × PLATS PRÉPARÉS
- × BARRES SUCRÉES TRANSFORMÉES
- × BONBONS GÉLIFIÉS
- × SUCETTES
- × CRÈME GLACÉE
- × SODAS
- × SODAS DE RÉGIME
- × VIANDES TRANSFORMÉES :
garniture pour déjeuner, hotdog, jambon précuit en boîte
- × CHIPS
- × BISCUITS
- × BOISSONS ÉNERGÉTIQUES
- × JUS DE FRUIT
- × BEIGNETS
- × PÂTISSERIES
- × CONDIMENTS TRANSFORMÉS
- × VINAIGRETTES TRANSFORMÉES
- × GÂTEAUX
- × BRETZELS
- × GLACES À L'EAU



LA NUTRITION PALÉO MODIFIÉE

Au cours des dernières années, la communauté paléo a beaucoup évoluée.

Il existe maintenant plusieurs versions différentes du régime paléo. Beaucoup d'entre-elles autorisent certains aliments modernes qui, selon la science, sont sains.

Ceux-ci incluent le beurre et même des glucides sans gluten comme le riz.

Beaucoup de gens pensent maintenant que la nutrition paléo est un modèle sur lequel baser votre alimentation mais pas nécessairement un ensemble de règles strictes que vous devez suivre. Par exemple en prise de masse il est parfois nécessaire d'augmenter les glucides et d'avoir un panel plus complet d'aliments.

Vous pouvez donc par exemple utiliser le régime paléo comme point de départ, en ajoutant quelques autres aliments sains comme du beurre et des céréales sans gluten.

L'idée globale de ce type de régime alimentaire étant d'éviter les aliments transformés le plus possible.





PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



QUELQUES EXCEPTIONS BÉNÉFIQUES

Les aliments et boissons ci-dessous conviennent parfaitement en petites quantités :

Vin : Le vin rouge de qualité est riche en antioxydants et en nutriments bénéfiques.

Chocolat noir : choisissez-en un qui contient 70 % ou plus de cacao. Le chocolat noir de qualité est très nutritif et extrêmement sain.

Lorsque vous suivez le régime paléo, vous pouvez donc vous adonner de temps en temps à de petites quantités de vin rouge et de chocolat noir.





QUOI BOIRE POUR S'HYDRATER

En matière d'hydratation, l'eau devrait être votre boisson de prédilection.

Les boissons suivantes ne sont pas exactement paléo, mais la plupart des gens les consomment malgré tout :

Thé : Le thé est une boisson saine et chargée d'antioxydants et de divers composés bénéfiques. Le thé vert en est la meilleure source.

Café : Le café est également très riche en antioxydants. Des études montrent qu'il a de nombreux avantages pour la santé quand il est consommé avec modération, à raison de une à deux tasses par jour.





EXEMPLE DE MENU PALÉO

L'exemple de menu qui va suivre contient une quantité équilibrée d'aliments paléos pour un objectif de prise de masse sèche. Il concorde parfaitement avec notre programme de transformation en 30 séances.

Vous pouvez bien sûr ensuite ajuster ce menu en fonction de vos propres préférences.

Il n'est généralement pas nécessaire de compter les calories ou les macronutriments (protéines, glucides ou lipides) dans le régime paléo, du moins pas au début.

Cependant, si votre objectif est plus axé sur la sèche, il sera alors préférable de réduire quelque peu les glucides et de limiter votre consommation d'aliments riches en graisses, comme les noix.

Si en revanche votre objectif est de prendre de la masse, alors vous pourrez consommer de tout, dans les quantités souhaitées en fonction de votre appétit et de vos besoins de récupération.





PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



EXEMPLE DE MENUS PALÉO

Lundi

Petit déjeuner : Oeufs et légumes frits dans l'huile de coco. Un fruit.

Déjeuner : Salade de poulet à l'huile d'olive. Poignée de noix.

Dîner : Burgers (sans pain) frits dans du beurre, avec des légumes.

Mardi

Petit déjeuner : Bacon et œufs, avec un fruit.

Déjeuner : Restes de hamburgers de la veille.

Dîner : Saumon frit au beurre, accompagné de légumes.

Mercredi

Petit déjeuner : Viande avec légumes (restes de la veille).

Déjeuner : Sandwich dans une feuille de laitue, avec viande et légumes frais.

Dîner : Sauté de bœuf haché avec des légumes. Quelques baies.





EXEMPLE DE MENUS PALÉO

Jeudi

Petit déjeuner : des œufs et un fruit.

Déjeuner : Reste du sauté de la veille. Une poignée de noix.

Dîner : Porc frit aux légumes.

Vendredi

Petit déjeuner : Œufs et légumes frits dans de l'huile de noix de coco.

Déjeuner : Salade de poulet à l'huile d'olive. Poignée de noix.

Dîner : Steak avec légumes et patates douces.





EXEMPLE DE MENUS PALÉO

Samedi

Petit déjeuner : Bacon et œufs avec un fruit.
Déjeuner : Restes de steak et légumes de la veille.
Dîner : Saumon au four avec légumes et avocat.

Dimanche

Petit déjeuner : Viande avec légumes (restes de la veille).
Déjeuner : Sandwich dans une feuille de laitue, avec viande et légumes frais.
Dîner : Ailes de poulet grillées avec légumes et salsa.





LES COLLATIONS PALÉOS

Il n'est vraiment pas nécessaire de manger plus de trois repas par jour, mais si vous avez faim, voici quelques collations paléos simples et facilement transportables :

Petites carottes.

Œufs durs.

Un morceau de fruit.

Une poignée de noix.

Les restes de la veille.

Quartiers de pomme avec un peu de beurre d'amande.

Un bol de baies avec de la crème de noix de coco.

Bœuf séché fait maison.





PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



LISTE DE COURSE NUTRITION PALÉO

Il existe une incroyable variété d'aliments que vous pouvez manger avec le régime paléo. Cette simple liste de courses devrait vous donner une idée de ce qu'il vous faudra pour bien commencer :

Viande : Bœuf, agneau, porc, etc.

Volaille : Poulet, dinde, etc.

Poissons : Saumon, truite, maquereau, etc.

Des œufs

Légumes frais : Légumes verts, laitue, tomates, poivrons, carottes, oignons, etc.

Légumes surgelés : Brocolis, épinards, mélanges de légumes divers, etc.

Fruits : Pommes, bananes, poires, oranges, avocat

Baies : Fraises, myrtilles, etc.

Fruits à coque : Amandes, noix, noix de macadamia, noisettes

Beurre d'amande

Huile de noix de coco

Huile d'olive

Olives

Patates douces

Condiments : Sel de mer, poivre, curcuma, ail, persil, etc.

Il sera également préférable d'éliminer toutes les tentations malsaines de votre maison, y compris les sodas sucrés, les pâtisseries, les biscuits, les craquelins, le pain, la crème glacée et les céréales.





CONCLUSION : NUTRITION PALÉO

La nutrition paléo est calquée sur les régimes que les chasseurs-cueilleurs sont susceptibles d'avoir suivis. Bien qu'il n'y ait pas qu'une seule façon de suivre le régime paléo, l'idée de base est d'éviter les aliments transformés et de se concentrer plutôt sur des aliments sains et entiers.

Les aliments les plus adaptés sont la viande, le poisson, les œufs, les graines, les noix, les fruits et les légumes, ainsi que des graisses et des huiles saines. Évitez les aliments transformés, les céréales et le sucre.

Vous pouvez également baser votre alimentation sur des aliments paléos, en ajoutant quelques aliments sains modernes comme du beurre et des céréales sans gluten.

Pour commencer le régime paléo, consultez l'exemple de menu et la liste de courses vu précédemment. Remplissez votre frigo de ces aliments sains et bons de la santé puis mettez en place votre diète.

Ne calculez pas vos calories dans un premier temps, mangez à votre faim, en bannissant complètement la malbouffe et les aliments transformés.

