

Quels aliments consommer pour votre prise de masse musculaire ? Vous trouverez ci-dessous différents tableaux d'aliments rangés par catégorie avec tous les macronutriments et les calories, idéal pour y voir plus clair et faire les bons choix alimentaires. Vous saurez ainsi précisément ce que vous apporte chaque aliment, nous avons même mis en gras les macronutriments particulièrement intéressant !

## LAIT ET PRODUITS LAITIERS :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Babeurre	<b>3,2</b>	4	0,5	33
Fromage à pâte dure - semi-dure	<b>27,2</b>	0	<b>32,1</b>	400
Lait, écrémé	<b>3,4</b>	4,7	0,1	33
Fromage style cottage cheese	<b>12,7</b>	2,4	4,5	101
Fromage blanc maigre	<b>10,8</b>	4,2	0,2	62
Lait (en moyenne)	<b>3,3</b>	4,6	3,4	62
Mozzarella	<b>18,7</b>	0,7	<b>19,5</b>	253
Yaourt nature	<b>4</b>	4,5	3,6	66
<u>nu3 Performance Whey Isolate, cassis</u>	<b>83</b>	4,3	1,1	373
<u>nu3 Performance Whey, Café glacé</u>	<b>72,7</b>	7,8	4,5	371
Parmesan	<b>36</b>	0	<b>25,6</b>	374
Fromage de chèvre	<b>17</b>	1,5	<b>18,8</b>	243
Fromage à tartiner (en moyenne)	<b>19,3</b>	0	<b>27,4</b>	324

## VIANDES ET OEUFS

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Volaille, crue	<b>22,9</b>	0,1	2,5	114
Viande hâchée (en moyenne), crue	<b>21,6</b>	0	6,2	142
Filet de poulet, cru	<b>25,2</b>	0	0,9	109
Oeuf entier	<b>11,9</b>	0,3	<b>10,3</b>	142
Agneau/ mouton (en moyenne), cru	<b>20,5</b>	0	5,8	134
<u>nu3 Beef Jerky Original</u>	<b>51</b>	4	3,7	256
Foie de boeuf	<b>20,5</b>	5,3	3,9	138
Boeuf (en moyenne), cru	<b>21,4</b>	0	5,4	134
Jambon cru	<b>31</b>	0,3	<b>11,5</b>	229
Porc (en moyenne), cru	<b>21,4</b>	0	8,3	160
Gibier (en moyenne), cru	<b>21,1</b>	0	3,4	115



### BEEF JERKY LE PLEIN DE PROTEINES

- Viande de boeuf nourri à l'herbe
- Naturellement riche en protéines
- Un snack salé pour la route

COMMANDER MAINTENANT

## POISSONS ET FRUITS DE MER :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Crevettes, crues	11,4	1,2	0,6	56
Flétan, cru	20,6	0	3,9	118
Calamar, cru	16	2,3	1,1	83
Crustacés (moyenne), crus	15,5	1	1	75
Saumon fumé	23,2	0	8,2	167
Moules, crues	11,7	3,4	2,7	85
Sardine à l'huile, égouttée	23	0	13,7	215
Langoustines, crues	19,6	0,8	1,3	93
Lieu noir, cru	19,3	0	0,3	80
Thon nature, égoutté	25,6	0	1,6	117

## LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Haricots (toutes sortes), séchés	20,9	40,7	1,5	305
Broccoli, cru	3	2,4	0,4	31
Champignon, cru	2,9	1,1	0,3	22
Pois, verts	6	12	0,7	90
Pois chiche, séchés	18,6	44,3	4,9	327
Carottes, crues	0,8	6,6	0,3	38
Lentilles, entières, séchées	24,4	44,8	1,5	324
Maïs, cru	3,3	15,7	1,2	92
nu3 Protéines Vegan 3K, Vanille	71,2	4,8	4,1	354
Chou de Bruxelles, cru	4	3,5	0,5	43
Fèves de soja, séchées	38,2	6,3	18,3	387
Epinard, cru	2,7	0,8	0,4	23
Tofu	8,1	0,7	4,8	81
Chou de Milan, cru	2,8	2,9	0,3	31
Pois mange-tout, cru	4	10	0,2	68



COMMANDER MAINTENANT

### NU3 PROTÉINES VEGAN 3K PUREMENT VÉGÉTALES

- 21 g de protéines par shake
- Une qualité de protéines élevée
- Sans sucres ni arômes ajoutés

## L'ÉPICERIE FINE ET LES SUCRERIES

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Soda, sucré	0	<b>10</b>	0	40
Thé glacé, sucré	0	<b>7,5</b>	0	30
Bonbons aux fruits	<b>6,6</b>	<b>78,6</b>	0	341
Bonbons durs	0,5	<b>95</b>	0,3	385
Confiture	0,5	<b>58,7</b>	0,5	246
Limonade, sucres et arômes ajoutés	0	<b>9,5</b>	0	38
Popcorn	<b>12</b>	<b>62,9</b>	4,2	367
Pudding, Vanille	<b>2,8</b>	<b>18</b>	2	101
Sirop, non dilué	0,1	<b>91,8</b>	0,2	371
Sorbet aux fruits	0,2	<b>32,1</b>	0	136
Glucose	0	<b>99,8</b>	0	399
Glace à l'eau	0	<b>22</b>	0	88

## NOIX, GRAINES ET OLÉAGINEUX :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Noix de cajou	<b>18,2</b>	<b>26,6</b>	<b>45,2</b>	593
Graines de chanvre	<b>22</b>	2	<b>31</b>	385
Noisette	<b>15,2</b>	6,9	<b>59,5</b>	643
Graines de courge	<b>32,6</b>	4,7	<b>49,1</b>	603
Graines de lin	<b>17,9</b>	<b>10,8</b>	<b>33,6</b>	472
Amande	<b>21,2</b>	4	<b>49,9</b>	576
<u>nu3 Beurre de cacahuète</u>	<b>28</b>	<b>12,4</b>	<b>49</b>	609
<u>nu3 Chia graines entières bio</u>	<b>23</b>	2,3	<b>31,6</b>	450
Noix du Brésil	<b>16,6</b>	3,2	<b>66,5</b>	692
Pignons de pin	<b>31,6</b>	<b>13,9</b>	<b>44,9</b>	594
Pistaches	<b>20,3</b>	<b>17,6</b>	<b>45,4</b>	580
Graines de sésame non pelées	<b>17,7</b>	<b>11,7</b>	<b>49,8</b>	589
Graines de tournesol	<b>21,3</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	626
Noix	<b>15,9</b>	7	<b>70,8</b>	742


**RICHE EN PROTÉINES :  
NU3 BEURRE DE  
CACAHUÈTE**

- Source de protéines naturelle
- 100 % cacahuète
- sans sel, sucre ou huile de palme ajouté

## BOISSONS SANS ALCOOL :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Jus d'orange	0,5	<b>11,1</b>	0,5	51
Jus de raisin	0,2	<b>15</b>	0,1	62
Eau	0	0	0	<b>0</b>

## FRUITS ET PRODUITS À BASE DE FRUITS :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Pomme, épluchée, séchée	1,5	<b>63,2</b>	2	295
Abricot sec	5	<b>47,9</b>	0,5	275
Avocat cru	1,8	0,8	<b>14,2</b>	144
Banane, séchée	3,9	<b>80,7</b>	1,8	370
Banane, crue	1,1	<b>21</b>	0,3	95
Mûres fraîches	1	<b>6,2</b>	0,4	44
Dattes séchées	2,5	<b>69</b>	0,5	305
Figues séchées	3,2	<b>56,8</b>	1,2	273
Myrtilles fraîches	0,6	<b>11,3</b>	0,5	58
Framboises fraîches	1,2	<b>7</b>	0,6	52
Groseilles rouges fraîches	1,1	<b>5</b>	0,5	45
Pruneaux	2,5	<b>39,8</b>	0,3	204
Airelles rouges crues	0,3	<b>7,1</b>	0,5	40

## CÉRÉALES, PRODUITS CÉRÉALIERS ET FÉCULENTS :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Amarante, crue	<b>14,5</b>	<b>66,2</b>	6,5	385
Cornflakes	<b>7,2</b>	<b>79,1</b>	0,6	359
Farine d'épeautre complète, type 1900	<b>15,6</b>	<b>60</b>	2,7	346
Flocons d'avoine	<b>13,5</b>	<b>57,5</b>	7,5	372
Son d'avoine	<b>17,3</b>	<b>50,8</b>	7	366
Millet, grains épluchés	<b>9,8</b>	<b>68,8</b>	3,9	357
Pomme de terre, épluchée, nature	<b>2</b>	<b>15,6</b>	0,1	76
Pain suédois, complet	<b>10,4</b>	<b>62,4</b>	1,8	327
Riz complet, sec	<b>7,5</b>	<b>73,9</b>	2,8	357
Farine de seigle complète, type 1800	<b>8,5</b>	<b>63,3</b>	1,7	325
Pain de seigle concassé	<b>6,2</b>	<b>44,3</b>	1,2	228
Seitan	<b>28</b>	<b>2</b>	2,5	148
Pâtes sans oeuf, complètes, sèches	<b>13,4</b>	<b>60,6</b>	2,5	342
Pain de mie	<b>8,9</b>	<b>45,7</b>	<b>10,4</b>	316
Galettes de riz complet	<b>8,2</b>	<b>81,5</b>	2,8	392
Pain blanc	<b>8,5</b>	<b>48,9</b>	0,8	242
Germes de blé	<b>25</b>	<b>33,3</b>	<b>10</b>	355
Son de blé	<b>14,9</b>	<b>17,7</b>	4,6	262
Farine de blé, type 550	<b>12</b>	<b>69,5</b>	1,3	344
Pain de blé complet	<b>8,6</b>	<b>38,3</b>	1,3	213

## PRODUITS FINIS ET PLATS PRÉPARÉS :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Chili con carne, préparé	<b>10,8</b>	9,2	4,4	125
Omelette préparée	<b>11,1</b>	1,4	<b>11,5</b>	154
Bâtonnets de poisson panés et pré-frits	<b>16,2</b>	<b>15,3</b>	<b>11,6</b>	232
Rôti de viande, cuit au four	<b>17,1</b>	8,2	<b>10,5</b>	197
Sauce salade au yaourt (sans huile)	<b>3,7</b>	5,7	3,3	68
Kebab dans un pain pita	<b>7,7</b>	<b>14,5</b>	3,7	125
Ketchup	2	<b>26</b>	0,4	117
Riz au lait, industriel	<b>5,4</b>	<b>19,5</b>	3,5	132
<u>nu3 Mix pour pancakes protéinés</u>	<b>55</b>	<b>27</b>	2	357
<u>nu3 Fit Protein Creme</u>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	515
<u>nu3 Smart low carb muesli, chocolat</u>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	424
<u>nu3 Barres protéinées, chocolat</u>	<b>40</b>	<b>32</b>	6,8	321
<u>nu3 Protein Bowl bio</u>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>10</b>	380
<u>nu3 Fit Muffins</u>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>12,4</b>	329
<u>nu3 Fit Pizza</u>	<b>31</b>	4,4	<b>16</b>	357
<u>nu3 Fit Bread</u>	<b>35</b>	6,1	<b>19</b>	380
<u>nu3 Cookie Protéiné, amande-chocolat blanc</u>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>12,8</b>	399
Pizza au thon, cuite au four	<b>12,2</b>	<b>26,5</b>	7,7	227
Pizza quatre fromages, cuite au four	<b>12,9</b>	<b>37,2</b>	<b>10,3</b>	297

### LA GAMME FIT NU3 RICHE EN PROTÉINES

nu3 Fit Protein Creme


[COMMANDER MAINTENANT](#)

nu3 Fit Bread


[COMMANDER MAINTENANT](#)

nu3 Fit Muffins


[COMMANDER MAINTENANT](#)

## HUILES ET MATIÈRES GRASSES :

Aliments (100 g)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Beurre	0,7	0,7	<b>82,3</b>	746
Margarine	0,5	0,5	<b>80</b>	724
<u>nu3 Huile de coco bio</u>	0	0	<b>99</b>	898
Huile d'olive	0	0	<b>89,9</b>	809
Huile de colza	0	0	<b>89,9</b>	809
Huile de tournesol	0	0	<b>89,9</b>	809

Comme vous pouvez le voir dans le document, il n'existe pas qu'un seul profil nutritionnel qui constitue une bonne alimentation pour la prise de masse. En effet, différentes valeurs nutritives sont bénéfiques en fonction des situations. Pour vous donner une première orientation, voici quelques conseils rudimentaires pour savoir quoi manger quand vous vous entraînez le soir après le travail :

Le matin : une grande quantité de protéines et de glucides lents (p. ex. flocons d'avoine, muesli, pain de seigle complet, pommes, jus d'orange non sucré), une quantité modérée de gras, au moins 1 portion de fruits.

Le midi : une grande quantité de protéines et de glucides lents, une quantité modérée de matières grasses, au moins 1 portion de légumes.

1 heure avant l'entraînement : une quantité modérée de glucides rapides (par ex. 300 ml de boisson gazeuse, banane mûre, pâte sucrée, 50 g d'ours en gélatine), de la caféine si nécessaire.

Immédiatement après l'entraînement : une grande quantité de glucides rapides (voir aussi la liste des stimulants et des sucreries) et de protéines.

Dîner : une grande quantité de protéines et de glucides lents, une quantité modérée de matières grasses, min. 1 portion de légumes.

Peu avant d'aller au lit (facultatif) : une grande quantité de protéines de lait avec le moins de matières grasses possible (p. ex. fromage blanc faible en matières grasses ou skyr).

Snacks : de préférence riches en protéines et/ou en glucides et faibles en matières grasses, en plus des fruits et légumes.

Liquide : eau (2 à 3 litres par jour)

*Vous trouverez plus d'informations sur notre page "aliments pour la prise de masse" !*

**Sources:**

Banque de données nutritionnelles Version 5.3 [Internet]. Disponible sous le lien : <http://naehrwertdaten.ch/>  
 nu3: [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr)  
<http://fddb.info/>