

PROGRAMME NUTRITION PRISE DE MASSE

Le plan alimentaire complet et gratuit :
calculs, menus à 2 500 / 3 000 / 3 500 kcal, liste de courses.

3 MENUS COMPLETS

MACROS CALCULÉES

100 % GRATUIT

- La méthode de calcul exacte de VOS calories
- 3 journées types : 2 500, 3 000 et 3 500 kcal
- Liste de courses économique du « masseur »
- Collations, timing et gestion des repas sociaux

Bienvenue dans votre programme

80 % des prises de masse ratées échouent dans l'assiette, pas à la salle. Ce guide règle le problème une fois pour toutes : vous allez calculer VOS calories cibles en 3 minutes, choisir la journée type la plus proche (2 500, 3 000 ou 3 500 kcal), l'adapter avec la liste d'équivalences, et suivre votre poids avec la règle simple des +0,25 à 0,5 % par semaine. Pas de poudre magique : des aliments de supermarché et de la méthode.

Comment utiliser ce PDF

Étape 1 : calculez votre dépense totale (métabolisme × activité — calculateur gratuit sur fit-wave.com).
Étape 2 : ajoutez 300 kcal. Étape 3 : choisissez le menu type le plus proche et ajustez avec les équivalences. Étape 4 : pesez-vous 2× par semaine à jeun, ajustez de ± 200 kcal toutes les 2 semaines selon la tendance.

Les 5 règles qui font 80 % de vos résultats

- 1. Le surplus modéré** — +250 à 350 kcal suffisent à construire du muscle au rythme maximal ; au-delà, le surplus part en gras. La « masse sale » est une perte de temps qui se paie en sèche.
- 2. 2 g de protéines par kilo** — toutes sources confondues (animales et végétales), réparties sur 4 prises d'au moins 25-30 g.
- 3. Les glucides sont vos amis** — ils remplissent les réserves qui alimentent vos séances : 4 à 6 g/kg chez le pratiquant en masse. Les couper est la meilleure façon de stagner.
- 4. Les lipides ne se sacrifient pas** — 0,8 à 1 g/kg minimum : en dessous, les hormones (dont la testostérone) trinquent.
- 5. La balance décide, pas les sensations** — +0,25 à 0,5 % de poids corporel par semaine. Plus vite = trop de gras ; rien en 2 semaines = ajoutez 200 kcal.

L'échauffement type (8 à 10 minutes, avant chaque séance)

Ne le sautez jamais : il prépare les articulations, augmente la température musculaire et améliore immédiatement la qualité de vos premières séries.

Étape	Durée	Contenu
1. Cardio léger	3 min	Marche rapide, vélo, corde à sauter ou montées de genoux à faible intensité : élever le rythme cardiaque en douceur.
2. Mobilité	3 min	Cercles de bras et de hanches, rotations du buste, chevilles ; 8 à 10 répétitions lentes par articulation.
3. Activation	2 min	Squats au poids du corps ×10, pompes (sur genoux si besoin) ×8, planche 20 s : réveiller les muscles de la séance.
4. Montée en charge	2 min	Sur le premier exercice de la séance : 1 à 2 séries légères (50 % de l'effort prévu) avant les séries de travail.

Vos 3 journées types (choisissez la vôtre)

Chaque journée fournit environ 2 g de protéines par kilo pour le gabarit visé. Les grammages s'entendent crus pour les féculents et la viande.

Journée à 2 500 kcal (gabarit ~60-70 kg)

~150 g prot. · 300 g gluc. · 80 g lip.

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Petit-déjeuner	~600 kcal	—	80 g de flocons d'avoine + 250 g de fromage blanc + 1 banane + 15 g d'amandes
Déjeuner	~700 kcal	—	150 g de poulet + 120 g de riz (cru) + légumes + 1 c. à s. d'huile d'olive
Collation post-training	~400 kcal	—	30 g de whey (ou 200 g de fromage blanc) + 1 banane + 20 g de beurre de cacahuète
Dîner	~800 kcal	—	150 g de bœuf 5 % ou saumon + 250 g de patate douce + légumes + 1 yaourt grec

Journée à 3 000 kcal (gabarit ~70-85 kg)

~175 g prot. · 375 g gluc. · 90 g lip.

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Petit-déjeuner	~750 kcal	—	100 g de flocons + 300 g de fromage blanc + 1 banane + 25 g d'amandes + 1 c. à c. de miel
Déjeuner	~850 kcal	—	180 g de poulet ou dinde + 150 g de riz + légumes + 1,5 c. à s. d'huile d'olive
Collation post-training	~500 kcal	—	30 g de whey + 80 g de flocons mixés (shaker) + 1 fruit
Dîner	~900 kcal	—	180 g de saumon ou 4 œufs + 300 g de patate douce ou 130 g de pâtes (cru) + légumes + 1 yaourt grec

Journée à 3 500 kcal (gabarit 85 kg et + ou métabolisme rapide)

~200 g prot. · 450 g gluc. · 105 g lip.

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Petit-déjeuner	~850 kcal	—	120 g de flocons + 300 g de fromage blanc + 1 banane + 30 g d'amandes + 1 c. à s. de miel
Déjeuner	~950 kcal	—	200 g de viande + 180 g de riz + légumes + 2 c. à s. d'huile d'olive
Collation 1 (matin ou post-training)	~600 kcal	—	Shaker : 30 g de whey + 100 g de flocons + 30 g de beurre de cacahuète + 250 ml de lait
Dîner	~950 kcal	—	200 g de poisson gras ou bœuf + 350 g de pommes de terre + légumes + fromage blanc 20 % en dessert
Collation 2 (soir, optionnelle)	~150 kcal	—	250 g de fromage blanc + cannelle : la caséine nocturne des bodybuilders, version supermarché

Les équivalences qui sauvent la variété

100 g de riz cru ≈ 110 g de pâtes crues ≈ 400 g de pommes de terre ≈ 120 g de semoule. · 150 g de poulet ≈ 150 g de dinde ≈ 160 g de poisson blanc ≈ 3,5 œufs ≈ 180 g de tofu ferme. · 15 g d'amandes ≈ 1 c. à s. d'huile ≈ 1/4 d'avocat. Changez les aliments, gardez les macros.

La liste de courses du « masseur » économique

De quoi tenir la semaine à moins de 60-70 € pour un gabarit moyen, en privilégiant les protéines les moins chères au gramme.

Le panier hebdomadaire type

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Protéines	budget ~30 €	—	12-18 œufs · 1 kg de poulet (ou 800 g + 2 boîtes de thon) · 1 kg de fromage blanc · 500 g de bœuf 5 % · lentilles/pois chiches secs 500 g
Glucides	budget ~12 €	—	1 kg de flocons d'avoine · 2 kg de riz · 1 kg de pâtes · 2,5 kg de pommes de terre · pain complet
Lipides	budget ~10 €	—	Huile d'olive · beurre de cacahuète 500 g · amandes 200 g · 6 œufs comptés ci-dessus
Micronutriments	budget ~12 €	—	Légumes surgelés non cuisinés 2 kg · bananes · fruits de saison · 1 boîte de sardines/maquereau

Le timing qui optimise (sans obséder)

Exercice	Séries × Réps	Repos	Conseil technique
Avant la séance (1-2 h)	repas normal	—	Glucides + protéines : votre carburant. Exemple : riz + poulet, ou flocons + fromage blanc.
Après la séance (0-2 h)	collation dédiée	—	25-40 g de protéines + glucides. La « fenêtre anabolique » est plus large qu'on ne l'a cru : ne stressez pas à la minute.
Avant le coucher	optionnel	—	Fromage blanc (caséine lente) : utile, pas magique.
Repas sociaux / restos	1-2 / semaine	—	Mangez normalement, choisissez protéines + féculents, et reprenez le plan au repas suivant. Une prise de masse se joue sur la moyenne, pas sur un repas.

Compléments : le tri en 3 lignes

Utiles et prouvés : whey (des protéines pratiques, rien de plus) et créatine monohydrate 3-5 g/jour.

Optionnels : caféine avant la séance. Inutiles pour débiter : gainers sucrés (faites votre shaker maison : whey + flocons + banane + lait = moins cher, meilleur), BCAA si vos protéines sont déjà à 2 g/kg, boosters exotiques.

Piloter votre prise de masse (l'ajustement continu)

Pesez-vous 2 fois par semaine, le matin à jeun, et regardez la MOYENNE hebdomadaire. Objectif : +0,25 à 0,5 % de votre poids par semaine (+1 à 2 kg par mois pour 75 kg). Tendance plate 2 semaines de suite ? +200 kcal (un bol de riz de plus). Prise trop rapide ou ventre qui s'installe ? -150 kcal côté glucides du soir.

Suivez aussi 2 mesures par mois : tour de bras et tour de taille. Bras qui montent + taille stable = prise de masse réussie. Taille qui monte vite = surplus trop grand. C'est le tableau de bord complet — trois chiffres, cinq minutes par mois.

Signal	Ajustement
Poids stable 2 semaines	+200 kcal (glucides autour du training)
+ de 0,7 %/semaine plusieurs semaines	-150 kcal (glucides du soir)
Taille +2 cm, bras stables	Surplus trop grand : revenez à +250 kcal
Séances en baisse d'énergie	Glucides pré-training +, sommeil à vérifier
Digestion difficile (volume)	Shakers maison et purées : les liquides calent moins

Calculez vos chiffres exacts

Métabolisme de base, besoins caloriques, IMC, poids idéal : tous nos calculateurs gratuits sont sur fit-wave.com/category/outils-et-calculateurs/ — 2 minutes pour personnaliser ce programme à vos mensurations.

Votre carnet de suivi sur 12 semaines

Imprimez cette page (ou recopiez le tableau dans votre téléphone). Ce qui se mesure s'améliore : notez chaque séance, même imparfaite. La régularité bat l'intensité, toujours.

Semaine	Séances faites (ex. 3/3)	Charge ou réps clés	Poids corporel	Forme /10
S1				
S2				
S3				
S4				
S5				
S6				
S7				
S8				
S9				
S10				
S11				
S12				

Les questions que tout le monde se pose

Combien de temps garder ce plan ?

Une prise de masse propre dure 3 à 6 mois. Arrêtez quand le tour de taille a pris 4-5 cm ou que vous ne vous trouvez plus « frais », puis mangez à maintenance 3-4 semaines avant toute sèche éventuelle.

Je suis végétarien, ce plan marche-t-il ?

Oui : remplacez viande/poisson par œufs, laitages, tofu, tempeh, seitan et duos légumineuses+céréales via le tableau d'équivalences. Visez plutôt 2,2 g/kg pour compenser la digestibilité moindre des protéines végétales.

Faut-il manger « propre » à 100 % ?

La règle 80/20 suffit : 80 % d'aliments bruts, 20 % de plaisir. Une prise de masse durable est une prise de masse que votre vie sociale survit.

Le petit-déjeuner est-il obligatoire ?

Non — c'est le total quotidien qui compte. Si vous jeûnez le matin, répartissez les mêmes macros sur 3 repas plus gros. Le meilleur plan est celui que vous tenez.

Envie d'aller plus loin ?

Ce programme est volontairement généraliste. Pour un plan 100 %% adapté à votre emploi du temps, votre matériel et vos objectifs, découvrez le **programme personnalisé FitWave** sur fit-wave.com — et retrouvez des dizaines de guides gratuits sur le blog.