



Ramadan

Menu type et conseil
Pour sécher sans perdre en masse
musculaire durant le ramadan

Précieux conseils

Étant donné que vous ne pouvez pas manger tant qu'il fait jour et que la diète culturiste habituelle contient au moins 4 à 5 repas en comptant les collations, il est bien plus facile d'entamer un régime, une sèche durant le ramadan. Ainsi, réduire ses calories lorsque l'on ne mange que deux fois par jour est assez facile.

➔ Lorsque nous mangeons très peu, notre endurance diminue énormément. On a de la force sur la première série mais celle-ci chute très vite lorsqu'on les enchaîne.

Voici donc mes 4 conseils afin d'atteindre au mieux vos objectifs

- ① Réduisez votre nombre de séries par muscle.
- ② Réduisez votre nombre de répétitions par série.
- ③ Si vous êtes très fatigués réduisez votre nombre de jours d'entraînement par semaine.
- ④ Augmentez votre temps de récupération entre les séries.



Liste de course

Protéines

Dos de cabillaud
Blanc de poulet
Cuisse de poulet
Boîte de thon à l'eau
Oeufs
Boeuf

Féculents, légumineuses, fruits secs, graines, laitages et autres

Flocons d'avoine
Son d'avoine
Farine végétal
Lentilles
Pommes de terres
Riz/Pâtes complètes (pour remplacer les pommes de terres un jour sur trois)
Amandes, noix de cajou ou mélanges de fruits secs au choix
Graines de chia
Lait d'amandes ou lait de soja ou coco surtout sans aucun sucre ajouté
Chocolat noir ou pépites de chocolat noir
Petits fromages blancs 5% et compote ssa
Huile d'olive
Pesto rosso ou pesto simple
Tomates pelées
Sirop d'agave ou d'érable 100% naturel
Pain de seigle

Liste de course

Légumes crudités, Fruits épices et assaisonnements

Pommes
Bananes
Barquette de fruits rouges
Gingembre frais
Haricot vert
Courge ou potiron
Avocat
Aubergine

→ *Mes warriors, pensez à regarder ce que vous avez déjà dans vos placards en fonction de la liste de course précédente pour éviter d'acheter en double et de faire du gâchis*

INDICES DE MESURES
CC : CUILLÈRE À CAFÉ
CS : CUILLÈRE À SOUPE
GR : GRAMME

Repas du matin : s'hour

Café ou thé

Boire beaucoup d'eau

Pancake de flocon d'avoine (pour 4 personnes) :

180 gr de flocons d'avoine , 1 cc de stevia , 40 cl de lait d'amande , 1 oeuf , 1 pincée de sel.

Recette : mélanger le tout laisser reposer une petite heure , faire cuire des petits tas

dans une poêle anti -adhésive et dès que les bulles se forment ,retourner le pancake .

Servir chaud avec 1 carreau de chocolat noir ou une cc de beurre de cacahuète 100% naturel ou une cc de sirop d'agave .

➔ Si vous en avez la possibilité, essayez de vous entraîner dans l'heure qui précède l'iftar. Ce qui signifie : vous pourrez ensuite boire et manger sans trop attendre.

Mais attention, il faudra vraiment préparer le repas à l'avance.

Repas rupture du jeûne : l'iftar

5 amandes ou noix de cajou ou pécan

1 grosse dattes ou pruneau ou abricot sec

1 fruit au choix ou compote

15 gr de granola ou autre céréales (mélanger à la compote)

Dîner repas avant le coucher

La rupture du jeûne ne doit pas être synonyme de repas trop copieux. Non seulement un repas abondant perturberait l'organisme, mais en plus cela pourrait favoriser les troubles du sommeil.

Bouillon , soupes

Privilégiez les protéines maigres

Pomme de terre , pomme de terre douce (50 GR)

Hydratez vous

Ajoutez une tisane avant de dormir

Journée Type

Petit déjeuner

Café ou thé

Boire beaucoup d'eau

Gateau aux oeufs (à préparer la veille en grande quantité)

10 blancs 5 jaunes d'oeuf , échalotes et ciboulette, 3 belles pommes de terres bouillis, légumes de votre choix (aubergine, tomate ou légume vert en fonction de vos goûts) bien mélanger mettre dans un moule au four 20 min 180 degrés

Accompagnement : salades fraîches + deux légumes cuits

➔ Si vous préférez les petits déjeuner salé vous pouvez faire les pancake de flocon d'avoine ou bien d'autres recettes ci-dessous

Dîner

Boire beaucoup d'eau

Poulet au citron

1 cuisse de poulet ,150 grammes de champignons de paris, 1 CS de crème soja allégée en matière grasse ou de crème de soja, 1/2 citron frais, 1 cc d'herbes de provence. Mettre 1cc d'huile d'olive sur votre poêle puis mettre votre poulet, laissez le bien dorer, ajoutez ensuite la garniture et laissez mijoter.

Accompagnement : 2 légumes cuits au choix + 50 gr pomme de terre ou pomme de terre douce

Recettes petit déjeuner

Omelette Banane

2 œufs +2 CS DE SON D'AVOINE

Une demie banane

2CS lait d'amande

10 pépites de chocolat (optionnel) + 5 amandes

Mélanger vos œufs , son d'avoine , lait végétal avec votre banane coupée en rondelles puis mettre à cuire sur la poêle pour en faire une galette puis parsemez avec votre chocolat et vos amandes

Muffin healthy

2 personnes

1ŒUF

60 GR de son d'avoine

1 oeuf, 60gr de son d'avoine, 1/4 de banane, 1cc de pépites de chocolat, 1cc de compote de pomme, 1 pincée de levure chimique, 1cs de lait d'amande ou de coco.

Remuer le tout et mettre sa préparation dans les moules au four pour 20min à 180 degrés.

Tartine salée

Omelette 3 blancs un jaune

Une tranche de saumon frais 50 GR (éviter tout ce qui est fumé pour ne pas avoir soif durant la journée), 1 tranche de pain de seigle, 1/4 d'avocat

Recettes petit déjeuner

Smoothie

2 fruits au choix (pour le smoothie)
100 ml de lait d'amande, 1 cc de sirop d'agave, 1 cs de graines de chia, 1 tranche de pain de seigle, 1 CC de beurre de cacahuète



N'hésitez pas à ajouter dans vos préparation de pancake ou autre petit déjeuner 15 GR de whey pour ajouter un apport en protéine .



Vous pouvez ajouter aussi des blancs d'œufs

Calculer votre besoin journalier de protéine

Pour une personne sédentaire le besoin est de 0,8 à 1g de protéines par kg de poids corporel.

Pour un sport de force, il est conseillé de consommer environ 1,6g de protéines/kg de poids corporel. Pour un sport d'endurance, il est conseillé de consommer environ 2g de protéines/kg de poids corporel.

Exemple

- Pour Mike qui pratique la musculation, donc un sport de force : $1,6 \times 70 = 112$ grammes de protéines par jour
- Pour une personne sédentaire : 0,8 multiplié par son poids = apport en protéine

Recettes dîner

Kugel

Kugel aux pommes de terre, courge, carottes au miel et aux épices

Pour 6 personnes

80 g de courge, citrouille ou potiron, 2 grosses carottes, 2 pommes de terre, 1 pomme épluchée, évidée et coupée en quartiers, 1 oignon émincé finement, 1 cc d'huile de coco, 1 cac de cannelle en poudre, 1 cac de noix de muscade en poudre, 2 cs de Stévia, 1 cc de sirop d'agave, 4 cas d'eau, 2 œufs battus, 50 g de farine végétal (farine de pois chiche ou pomme de terre douce ou autre autorisée), sel, poivre.

Préparation

Préchauffez le four à 190°C.

Râpez courge, carottes, pommes de terre et pomme, puis faites sauter les légumes avec les oignons dans l'huile de coco pendant 5 min en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Retirez et faites refroidir. Salez et poivrez les légumes, ajoutez les épices, Stevia , le sirop d'agave et l'eau, mélangez. Incorporez les œufs battus, la farine végétale , mélangez à nouveau. Graissez un plat allant au four, versez les légumes, couvrez d'aluminium, faites cuire 30 min au four. Retirez l'aluminium, puis faites cuire 15 min de plus. La surface est alors gratinée.

Retirez, laissez reposer et servez saupoudré de coriandre ou persil haché, selon les goûts.

Salade cuite de lentilles

90 gr de lentilles cuit, 5 tomates cerises, 4 tranches de poulet coupées en petit morceau (ou 30 gr de fêta), oignon rouge CUIT, Coriandre, Échalote

Sauce : moutarde (1cc), citron, Stevia (1cc), sel poivre

Joana Bfitness
coach sportif

Envoyez-nous vos retours

Vos avis sont appréciés

SITE WEB

www.joanabfitness.com/

INSTAGRAM

[@joanabfitness](https://www.instagram.com/joanabfitness)

YOUTUBE

[joanabfitness](https://www.youtube.com/joanabfitness)

