

Optimiser sa prise de masse avec le gainer maison idéal

Principes nutritionnels pour une prise de poids saine

- Choisir une protéine de lactosérum (whey) certifiée norme AFNOR NF V 94-001 pour garantir un profil d'acides aminés complet et l'absence de contaminants.
- Viser une répartition calorique équilibrée : 20-30% de protéines, 50-60% de glucides complexes et 10-20% de lipides sains.
- Ne jamais dépasser un apport total quotidien de 2g de protéines par kilo de poids de corps pour un sportif.

La recette du gainer maison (Base 500-600 kcal)

- 30g de protéine en poudre (whey).
- 60g de flocons d'avoine mixés finement ou poudre d'avoine instantanée pour une énergie durable.
- 15g de beurre d'oléagineux naturel (cacahuète ou amande) pour la densité calorique.
- 250ml de liquide (lait entier ou alternative végétale enrichie en calcium) pour la texture.

Étapes de préparation et astuces

- Utiliser un blender de haute puissance pour obtenir une texture homogène, indispensable avec les flocons d'avoine.
- Ajouter une banane ou des baies surgelées pour enrichir le mélange en antioxydants et micronutriments essentiels à la récupération.
- Privilégier le lait entier ou végétal enrichi plutôt que l'eau pour augmenter la densité nutritionnelle de la boisson.

Conservation et stockage

- Stocker le mélange de poudres sèches dans un récipient hermétique.
- Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité pour préserver la qualité des nutriments.
- Consommer le mélange sec dans un délai maximum de 3 mois après préparation.