



Des repas sains pour les muscles

Pour préserver et renforcer la musculature, l'alimentation joue un rôle clé. Cette fiche de travail vous aide à planifier vos repas pour que vos muscles soient en bonne santé. Les fiches de travail «Groupe des protéines», «Leucine» et «Répartition des protéines au cours de la journée» peuvent être utilisées en complément. Vous trouverez ces documents ainsi que d'autres informations sur notre site internet: swissmilk.ch/muscles



Quels aliments riches en protéines font partie de mon alimentation?

Lesquels pourrais-je intégrer dans mon alimentation?

Quels sont les aliments à haute teneur en leucine que j'aimerais intégrer dans mon alimentation?

Mes repas



Des collations riches en protéines contribuent également à couvrir les besoins quotidiens en protéines.

Mon petit-déjeuner



Quelles sont les sources de protéines contenues dans mon plat?

Mon plat contient-il des aliments riches en leucine?

☐ Oui ☐ Non

Mon repas de midi



Quelles sont les sources de protéines contenues dans mon plat?

Mon plat contient-il des aliments riches en leucine?

☐ Oui ☐ Non

Mon repas du soir



Quelles sont les sources de protéines contenues dans mon plat?

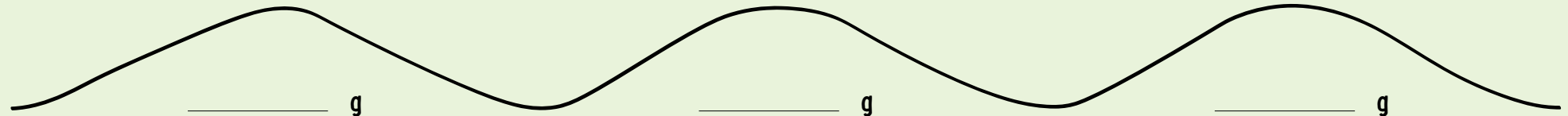
Mon plat contient-il des aliments riches en leucine?

☐ Oui ☐ Non

Comment les protéines sont-elles réparties?

Protéines totales

_____ g



Je pourrais compléter mon repas par

Je pourrais compléter mon repas par

Je pourrais compléter mon repas par
