



# MENU DE PRISE DE MASSE MMA

PRENDRE DU MUSCLE PROPREMENT, SANS CHANGER DE CATÉGORIE

EN LIGNE

Version à jour et enrichie : [danslacage.com/nutrition/menu-mma/menu-prise-de-masse](https://danslacage.com/nutrition/menu-mma/menu-prise-de-masse)

Prendre du muscle au MMA demande de manger plus, mais **proprement** : un surplus léger, des protéines suffisantes et des glucides autour des séances. La prise doit rester lente : 200 à 400 g par semaine au maximum.

## LES MACROS DE PRISE DE MASSE

| MACRONUTRIMENT | REPÈRE                                                    |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| CALORIES       | Maintenance + 200 à 400 kcal.                             |
| PROTÉINES      | 1,6 à 2 g / kg par jour.                                  |
| GLUCIDES       | L'énergie des séances, à la hausse pour créer le surplus. |
| LIPIDES        | Corrects (hormones), sans excès.                          |

## JOURNÉE TYPE

| REPAS        | EXEMPLE                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------|
| PETIT-DÉJ    | Œufs, flocons d'avoine, lait, fruit, beurre de cacahuète.      |
| DÉJEUNER     | Bœuf ou poulet, grosse portion de riz, légumes, huile d'olive. |
| COLLATION    | Fromage blanc, oléagineux, fruit ou pain complet.              |
| APRÈS SÉANCE | Whey + banane, puis repas riche en glucides.                   |
| DÎNER        | Poisson gras ou viande, pâtes complètes, légumes.              |



## UNE SEMAINE DE PRISE DE MASSE

| JOUR     | PROTÉINES                         | GLUCIDES DENSES                    |
|----------|-----------------------------------|------------------------------------|
| LUNDI    | Œufs, bœuf, poulet                | Avoine, riz, pâtes complètes       |
| MARDI    | Saumon, dinde, laitages           | Patate douce, pain complet, fruits |
| MERCREDI | Œufs, poulet, légumineuses        | Riz, quinoa, avoine                |
| JEUDI    | Bœuf, thon, whey                  | Pâtes, patate douce, banane        |
| VENDREDI | Œufs, poisson gras, fromage blanc | Riz, pain complet                  |
| WEEK-END | Sources variées, repas conviviaux | Selon l'appétit et les séances     |

### MANGER ASSEZ QUAND ON N'A PAS FAIM

- **Fractionne** : 4 à 5 repas plutôt que 3 gros.
- **Bois tes calories** : lait, smoothies, shaker de whey avec fruits et flocons.
- **Densifie** : huile d'olive, oléagineux, avocat ajoutent des calories sans volume.
- **Anticipe** : prépare tes repas à l'avance pour ne jamais sauter une prise.

### ALIMENTS LES PLUS RENTABLES

- Œufs entiers, viandes et poissons, laitages : protéines de qualité.
- Flocons d'avoine, riz : glucides denses et faciles à consommer.
- Oléagineux et huiles : beaucoup de calories pour un petit volume.

**RAPPEL** : ne monte pas trop si tu vises une catégorie : chaque kilo pris devra parfois être reperdu au weight cut. Vise le muscle utile à ton poids de compétition.

### LE GUIDE COMPLET EST EN LIGNE

Version à jour, détaillée et enrichie sur [danslacage.com/nutrition/menu-mma/menu-prise-de-masse](https://danslacage.com/nutrition/menu-mma/menu-prise-de-masse) · [les menus MMA](#).

Document libre de partage — merci de conserver les liens vers [danslacage.com](https://danslacage.com).