



MENU DE SÈCHE MMA

PERDRE DU GRAS EN GARDANT SA FORCE ET SON CARDIO

EN LIGNE

Version à jour et enrichie : danslacage.com/nutrition/menu-mma/menu-seche

Sécher au MMA, c'est **perdre du gras en gardant sa force et son cardio**. On vise un déficit modéré, des protéines élevées et des glucides placés autour des séances. La perte doit rester lente : 0,5 à 1 % du poids par semaine.

LES MACROS DE SÈCHE

MACRONUTRIMENT	REPÈRE
CALORIES	Maintenance – 300 à 500 kcal.
PROTÉINES	1,8 à 2,2 g / kg (priorité absolue).
GLUCIDES	Concentrés autour des séances.
LIPIDES	~0,8 à 1 g / kg, sans descendre trop bas.

JOURNÉE TYPE

REPAS	EXEMPLE
PETIT-DÉJ	Œufs, flocons d'avoine, fruit rouge.
DÉJEUNER	Poulet, riz complet, légumes, huile d'olive.
AVANT SÉANCE	Skyr ou fromage blanc, banane.
APRÈS SÉANCE	Poisson blanc ou whey, patate douce.
DÎNER	Steak maigre ou tofu, grosse portion de légumes.



UNE SEMAINE DE SÈCHE

JOUR	PROTÉINES	GLUCIDES
LUNDI	Œufs, poulet, poisson blanc	Avoine, riz complet, patate douce
MARDI	Skyl, dinde, thon	Pain complet, riz, fruits
MERCREDI	Œufs, bœuf maigre, fromage blanc	Avoine, quinoa, légumineuses
JEUDI	Whey, poulet, saumon	Riz, patate douce, fruits
VENDREDI	Œufs, cabillaud, tofu	Pâtes complètes, riz
WEEK-END	Sources variées + 1 repas plaisir	Selon les séances

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- **Protéines maigres** : poulet, dinde, poisson, œufs, skyr, fromage blanc, légumineuses.
- **Glucides de qualité** : riz complet, patate douce, avoine, quinoa, fruits.
- **Légumes à volonté** : volume, satiété et micronutriments.
- **Bonnes graisses (avec modération)** : huile d'olive, avocat, oléagineux.

LES ERREURS À ÉVITER

- Déficit trop agressif (fonte du muscle, cardio en berne).
- Négliger les protéines ou supprimer totalement les glucides.
- Trop de cardio à jeun sur un gros déficit.
- Vouloir aller trop vite : une sèche réussie se compte en semaines.

RAPPEL : la sèche (perte de gras, lente) n'est pas le weight cut (perte d'eau, rapide, avant la pesée). Ne pas confondre.

LE GUIDE COMPLET EST EN LIGNE

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

Document libre de partage — merci de conserver les liens vers danslacage.com.