



RPG STRONG

EN AUTONOMIE
PLAN ALIMENTAIRE

PRISE DE MASSE

RPG

STRONG



QUE CONTIENT CE **PROGRAMME**

Le RPG Strong - Prise de masse est une pépite qui vous oriente vers votre alimentation idéale et durable. Riche de nos meilleures recommandations, il se veut, pour vous, une source d'inspiration au quotidien.

Dans ce programme, vous disposez de précieuses informations et outils, pour parvenir à votre objectif de prise de masse. Cela, tout en démultipliant votre plaisir alimentaire et en optimisant votre capital santé.

Bonne lecture la Team !

L'entraînement sportif avec des charges est indissociable de la prise de masse.



@REGGIE_PLEIN

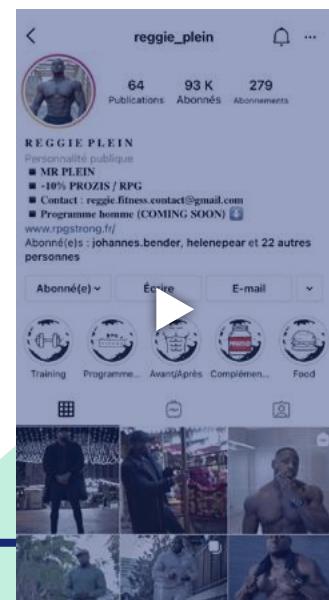
QUI SUIS-JE ?

REGGIE PLEIN

Je suis Reggie Plein, mari et papa comblé de 28 ans. Passionné par le sport, je pratique la musculation depuis 8 ans maintenant et suis **Coach Sportif diplômé** depuis 2019. Mon objectif ? Vous accompagner pas à pas pour vous permettre d'atteindre vos objectifs tout en découvrant le plaisir du **dépassement de soi** !

Je vous propose donc de découvrir mes programmes nutrition personnalisés qui s'adaptent à chaque élève et à son objectif !

**Pour en savoir plus
sur mon parcours**





SOMMAIRE

GUIDES PRATIQUES

VOTRE PROGRAMME ALIMENTAIRE

Recommandations par groupes d'aliments

Les piliers de votre alimentation idéale et durable

Les autres aliments et boissons

Votre plan alimentaire

Votre plan

4 plans exemple

Conseils par groupes d'aliments : Les piliers de votre alimentation idéale et durable

Conseils par groupes d'aliments : Les autres aliments et boissons

Mes outils

L'ESSENTIEL POUR UN TOP DEPART

La prise de masse

Principe

Prise de masse : Pourquoi ? Comment ?

Les sensations alimentaires

Nos conseils diététiques et nutritionnels

Conseils généraux

Vrai/Faux

RECETTES PERSONNALISABLES



CONSULTEZ NOTRE

F.A.Q.

elle répondra à toutes vos questions



GUIDES PRATIQUES

LES PHOTOS

GUIDE ET CONSEILS

Avec l'aide du guide photos, prenez vos photos de face, de dos et de profil chaque mois afin de voir votre évolution.



DO

- Être en sous-vêtements
- Être face à la lumière*
- Photos de la tête aux pieds
- Photos nettes et visibles**

*lumière du jour ou artificielle
**photos de bonne qualité !



DON'T

- Pas de photo selfie
- Pas de photo sombre
- Pas de photo face au miroir
- Pas plus de 3 photos
- Pas de photo dénudé



MENSURATIONS

TABLEAU DE PROGRESSION

POIDS DE DÉPART : KG

MOIS 1

TOUR DE BRAS DROIT CM

TOUR DE BRAS GAUCHE CM

TOUR DE POITRINE CM

TOUR DE TAILLE CM

TOUR DE HANCHES CM

TOUR DE CUISSE DROITE CM

TOUR DE CUISSE GAUCHE CM

POIDS : KG

MOIS 2

TOUR DE BRAS DROIT CM

TOUR DE BRAS GAUCHE CM

TOUR DE POITRINE CM

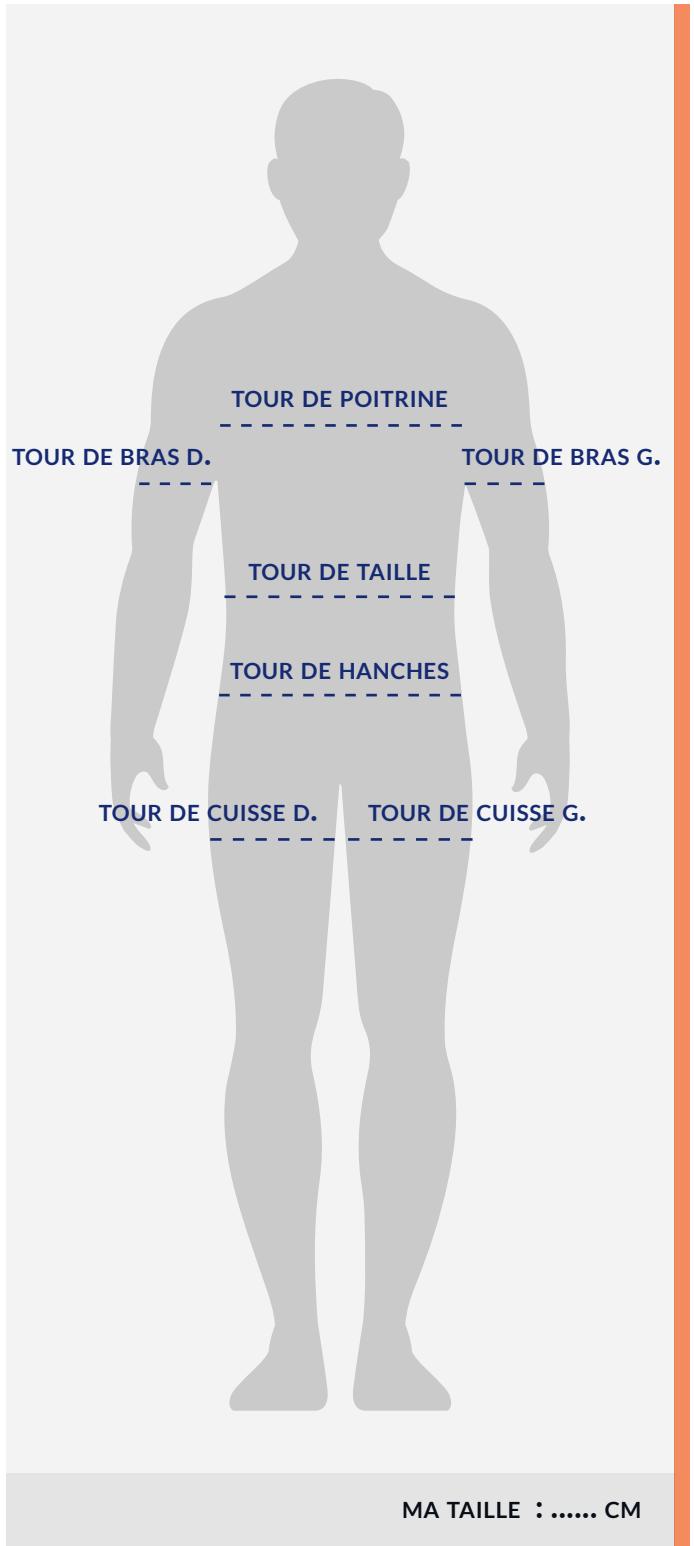
TOUR DE TAILLE CM

TOUR DE HANCHES CM

TOUR DE CUISSE DROITE CM

TOUR DE CUISSE GAUCHE CM

POIDS : KG



TÉMOIGNAGES

PARTAGER, SE MOTIVER

Si vous aussi, vous souhaitez témoigner et partager votre expérience avec le reste de la team à la fin du programme.



Envoyez-moi à cette adresse :

CONTACT@RPGSTRONG.FR

1. 3 photos avant / après

2. votre témoignage écrit

3. votre tableau de progression complété

Rejoignez la team #RPGStrong sur Instagram :



@RPGSTRONG



COMMENCEZ DÉS
MAINTENANT



VOTRE PROGRAMME ALIMENTAIRE

DEVENEZ STRONG-ER DANS VOTRE LIFE !

EN 8 SEMAINES, CHAMBOULEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES
POUR LE MEILLEUR : SHAPE, SANTÉ ET PLAISIR ALIMENTAIRE.

LA RÈGLE D'OR : CROYEZ EN VOUS.

BONNE TRANSFORMATION L'ÉQUIPE !

RECOMMANDATIONS PAR GROUPES D'ALIMENTS

Ci-dessous, voici vos portions journalières recommandées par groupes d'aliments. Avec ce programme, votre alimentation est hypercalorique, pour une prise de masse adaptée à vous.

Notez bien que les piliers de votre alimentation idéale et durable doivent être présents dans vos assiettes tous les jours, et selon les quantités conseillées. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de votre corps. Les autres aliments et boissons sont quant à eux facultatifs ; ils servent votre plaisir. Si vous n'en voulez pas, n'en consommez pas.

LES PILIERS DE VOTRE ALIMENTATION IDEALE ET DURABLE

GROUPES D'ALIMENTS	QUANTITE CONSEILLÉE / JOUR	1 PORTION CORRESPOND À
Légumes crus Chaque jour !	1 portion	80 g minimum Attention : l'avocat est considéré comme une matière grasse végétale.
Légumes cuits Chaque jour !	2 portions	100 g minimum OU 120 g de coulis de tomate nature
Fruits Chaque jour !	4 portions (1 portion à croquer !)	100 g de fruits frais OU 100 g de fruits mixés, maison ou industriels, sans sucres ajoutés OU 100 g de compote, maison ou industrielle, sans sucres ajoutés OU 100 g de jus de fruits, maison ou industriels, sans sucres ajoutés, avec pulpe OU 20 g de fruits secs
Produits laitiers Chaque jour !	1 à 2 portions	Variable, mais 1 portion c'est : 125 g de yaourt nature au lait de vache OU 250 ml de lait de vache demi-écrémé OU 100 g de fromage blanc classique à 3% MG OU 140 g de skyr Option végétale : OU 250 ml de boisson végétale nature, enrichie en calcium, sans sucres ajoutés OU 100 g de yaourt nature végétal (peu de calcium)
Fromage Chaque jour !	1 portion	30g Si vous ne souhaitez pas consommer de fromage dans la journée, consommez une autre portion de produits laitiers.

GROUPES D'ALIMENTS	QUANTITE CONSEILLÉE / JOUR	1 PORTION CORRESPOND À
Viandes, poissons, oeufs Chaque jour !	220 g (poids cru)	<p>Variable, à répartir selon vos envies</p> <p>Sachant que :</p> <ul style="list-style-type: none"> 100 g de viande ou de poisson = 2 oeufs 1 oeuf (60 g) = 20 g de nu3 whey performance 1 tranche de jambon = 30 g 1 steak = 100 g <p>Option végétale :</p> <p>ET/OU 100 g de viande, poisson ou oeufs = 100 g de tofu nature = 100 g de tempeh nature = 50 g de quinoa cru (en plus de la portion habituelle) = 30 g de produits céréaliers crus + 30 g de légumineuses crues (en plus de la portion habituelle)</p>
Féculents crus A chaque repas !	5 à 6 portions (selon votre appétit)	<p>Variable, mais 1 portion c'est :</p> <p>70 g de produits céréaliers (riz, pâtes, semoule, boulgour, polenta, épeautre, farine, quinoa) ou de pois chiches ou de haricots secs</p> <p>OU 75 g de lentilles ou pois cassés</p> <p>OU 65 g de flocons d'avoine</p> <p>OU 290 g de pommes de terre ou patates douces (sans peau)</p> <p>OU 80 g de pain complet (boulanger) ou pain intégral (boulanger)</p> <p>OU 75 g de baguette tradition (boulangère)</p> <p>OU 65 g de crème de riz Iron shark : Shark rice cream neutre</p> <p>OU 110 g de tapioca hydraté Prozis</p> <p>Si parfois, vous souhaitez consommer plus de sucre ou de chocolat dans la journée, sachez que : 35 g de féculents crus = 20 g de chocolat (tous chocolats confondus) = 30 g de sucre</p>
Matières grasses animales	1 portion MG = Matières grasses	<p>Variable, mais 1 portion c'est :</p> <p>10 g de beurre doux (cru ou à faire fondre)</p> <p>OU 25 g de crème fraîche à 30% MG</p> <p>OU 50 g de crème fraîche à 15 à 20% MG</p> <p>Option végétale :</p> <p>OU 10 g d'huile végétale (ou équivalents)</p>
Matières grasses végétales A chaque repas !	55 g 1 cuillère à soupe = 10 g d'huile 1 cuillère à café = 5 g d'huile	<p>Variable, à répartir selon vos envies</p> <p>Sachant que :</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 g d'huile = 55 g de lait/crème de coco 10 g d'huile = 15 g de graines oléagineuses natures, sans sel ajouté : noix, amandes, cacahuètes, pistaches... 10 g d'huile = 20 g de beurre de cacahuète 10 g d'huile = 60 g d'olives (tous types confondus) 10 g d'huile = ½ petit avocat (50 g) = ne le comptez pas dans les légumes !
L'eau Chaque jour !	1,5 L minimum	<p>Variable, buvez régulièrement</p> <p>Astuces hydratation : faire des marques sur une bouteille de 1,5L : 1/4 de votre bouteille = 1/4 de votre journée. 1/2 de votre bouteille = 1/2 de votre journée. 3/4 de votre bouteille = 3/4 de votre journée. Au final, la totalité doit être bue !</p>

LES AUTRES ALIMENTS ET BOISSONS

GROUPES D'ALIMENTS	QUANTITE CONSEILLÉE / JOUR	1 PORTION CORRESPOND À
Sucre, produits sucrés et boissons sucrées	Facultatif 15 g	Variable, à répartir selon vos envies Sachant que : 10 g de sucre en poudre (ou glace) = 1,5 morceaux de sucre = 15 g de sirop d'érable = 10 g de sirop d'agave = 15 g de confiture = 12 g de miel = 10 g de chocolat (tous chocolats confondus)
Aliments ultra-transformés (AUT) = au moins 5 ingrédients	A éviter	Très variable, dépend du groupe d'aliment Voici quelques équivalences : 70 g de féculents crus = 65 g de Coco Pops Original Kellogg's (11.6 g de sucres simples).
Alcool	X	Tout au long de ce programme, pas d'alcool !

VOTRE PLAN ALIMENTAIRE

Rassurez-vous, vous n'êtes pas lâché dans la nature comme ça ! Pour pouvoir mettre en application les recommandations ci-dessus, nous vous avons conçu un plan alimentaire, page 15. Il contient tous les piliers de votre alimentation idéale et durable, selon les quantités conseillées. Nous vous recommandons donc de l'appliquer soigneusement.

- Pour le petit déjeuner : 4 propositions différentes, vous choisissez.
- Pour le déjeuner : 1 proposition
- Pour le goûter : 1 collation pour les jours off, 2 collations pour les jours de sport.
- Pour le dîner : 1 proposition.

Pour adapter votre plan alimentaire à vos goûts et/ou contraintes, pensez aux équivalences suggérées dans les "recommandations par groupes d'aliments" page 12 à 14. Attention toutefois à ne pas échanger un groupe d'aliment par un autre !

EXEMPLE :

Je ne veux pas 1 yaourt nature = je le substitue par un autre produit laitier. Je ne le substitue pas par une portion de féculents crus, une portion de fruits, ou autre...

En ce qui concerne les matières grasses animales, le sucre, les produits sucrés et boissons sucrées : vous pouvez les ajouter à votre plan, selon les portions conseillées, s'ils ne sont pas déjà présents.

Les portions de viande/poisson/oeuf vous semblent juste ? Pourtant, nous les avons bien adaptées à vous ! Pas de panique, avec l'ensemble de ce plan alimentaire, vous répondez à vos besoins journaliers en protéines.

VOTRE

PLAN

AU CHOIX

PETITS-DÉJEUNERS : 4 AU CHOIX

LE REGGIE PANCAKES

Dans un bol, ajouter les ingrédients 1 à 1 dans l'ordre et en mélangeant. Cuire dans une poêle 2 minutes par face environ :

- 65 g de crème de riz (Iron shark : Shark rice cream neutre) + 1 oeuf + cannelle + 1/4 de sachet de levure chimique + un trait d'eau
- 100 g de fruits rouges (surgelés)
- 5 à 10 g de graines oléagineuses

LE REGGIE BOWLCAKE

Dans un bol, ajouter les ingrédients 1 à 1 dans l'ordre et en mélangeant. Cuire au micro-ondes environ 1 minute 30 :

- 65 g de crème de riz (Iron shark : Shark rice cream neutre) + 1 oeuf + cannelle + 100 g de fruits rouges (surgelés) + un trait d'eau
- 5 à 10 g de graines oléagineuses

LE MUESLI

Tout mettre dans un bol :

- 100 g de fromage blanc + 65 g de flocons d'avoine + cannelle + 5 à 10 g de graines oléagineuses + 100 g de fruits frais coupés

LE WRAP

Mettre votre quantité de préparation au tapioca dans une poêle. Laissez cuire environ 2 minutes. Quand les bords se décollent, ajoutez la garniture :

- 110 g de tapioca hydratés (prozis) + 100 g de bananes écrasées ou en rondelles + 10 g de beurre de cacahuètes
- 1 yaourt nature

DÉJEUNER

- 180 g de légumes minimum (dont 80 g crus)
- 25 g d'huile végétale
- 1 portion de féculents crus
- 100 g de viande ou poisson (ou 40 g si oeuf le matin)
- 1 portion de produits laitiers (sauf si 1 portion déjà consommée le matin)
- 100 g de fruits

COLLATION (JOURS OFF)

- 80 g de pain complet
- 10 g de beurre OU 20 g de beurre d'amande
- 100 g de fruits
- 60 g de viande ou poisson ou 1 oeuf ou 20 g de whey

COLLATIONS (JOURS DE SPORT)

SPORT PRÉ-EFFORT (facultatif : 1h avant)

- 65 g crème de riz (Iron shark : Shark rice cream neutre) + eau bouillante + cannelle + 5 g de miel (facultatif) + 20 g de beurre d'amande (facultatif - digestion plus longue)

SPORT POST-EFFORT (dans les 30 minutes après)

- 100 g de fromage blanc + 1 oeuf OU 30 g de whey native isolate + eau
- 65 g de Coco Pops Original Kellogg's
- 100 g de fruits

DINER

- 60 g de viande ou poisson
- 25 g d'huile végétale
- 100 g de légumes minimum
- 2 portion(s) de féculents crus
- 30 g de fromage OU 140 g de skyr
- 100 g de fruits

4 PLANS EXEMPLES

- Ces 4 plans sont des inspirations pour que vous puissiez vous familiariser avec votre plan alimentaire. Vous gérez les grammages des déjeuners et dîners. Attention à bien répartir vos portions d'huile, et notamment, sur un même repas !
- Par ailleurs, petite précision : pour la viande et le poisson, votre grammage correspond à la chair comestible de l'animal. A la pesée de l'aliment, ne comptez pas le surplus de gras, les os, les arrêtes...
- Quelques équivalences sont présentes, de cette manière, vous comprenez bien comment ça marche !

EXEMPLES DE PLANS	PLAN 1	PLAN 2	PLAN 3	PLAN 4
PETIT-DEJEUNER	LE REGGIE PANCAKES	LE WRAP	LE MUESLI	LE REGGIE BOWLCAKE
DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> - Champignons à la vinaigrette. Assaisonnez avec une des sauces proposées page 40 (moitié de votre portion d'huile). - Wrap de tapioca hydraté (prozis) : à garnir avec des légumes au choix (crus ou cuits) + de la viande hachée précuite à l'huile de tournesol (moitié de votre portion d'huile) et épices mexicaines. - 100 g de fromage blanc nature + fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de haricots verts. Assaisonnez avec une des sauces proposées page 40 (moitié de votre portion d'huile). - Risotto au poulet et aux champignons. Recette page 35 ! - Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> - Carottes râpées à l'ail et persil, avec un filet d'huile de noix (moitié de votre portion d'huile). - Courgette farcie au thon/coquillettes. Recette page 34 ! - Compote de pomme à la cannelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade : Mélangez pâtes froides + sardines en conserve «au naturel» + câpres + de l'oignon + des carottes râpées + des pousses d'épinards. Assaisonnez avec une des sauces proposées page 40. - 1 yaourt nature + framboises (surgelées)
GOÛTER	COLLATION	COLLATIONS	COLLATION	COLLATIONS
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> - Tartine de houmous, saumon et radis. Recette page 37 ! - Pomme tartinée au fromage frais 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinde panée, frites et fenouil braisé. Recette page 38 ! - Skyr - Orange 	<ul style="list-style-type: none"> - Omelette au persil et au comté, cuite à l'huile de tournesol - Poêlée de légumes surgelés (100% légumes) cuite à l'huile d'olive - Blé précuit - Kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> - Betteraves vinaigrette. Assaisonnez avec une des sauces proposées page 40 (moitié de votre portion d'huile). - Crevettes au citron vert et riz à la mangue. Recette page 36 ! - Pain - Roquefort

CONSEILS PAR GROUPE D'ALIMENTS : LES PILIERS DE VOTRE ALIMENTATION IDEALE ET DURABLE

GROUPES D'ALIMENTS	CONSEILS
LÉGUMES CRUS / LEGUMES CUITS / FRUITS	<ul style="list-style-type: none"> - Au mieux : frais ou au rayon surgelés, de saison et bio. - Légumes crus ou cuits : Vous pouvez plus que les portions conseillées. Votre maximum dépend de votre tolérance. - Pour entretenir votre santé, notamment votre microbiote, nous vous recommandons de consommer des légumes crus quotidiennement. - Fruits : évitez de les consommer très mûrs (plus riches en sucres, moins riches en fibres). Évitez également de les consommer en prise isolée : intégrez-les à vos repas/collations.
PRODUITS LAITIERS	<ul style="list-style-type: none"> - Au mieux : tournez-vous vers les produits laitiers natures et sans sucres ajoutés. - Nous ne vous recommandons pas les produits allégés. - Les desserts lactés ne sont pas considérés comme des produits laitiers, mais comme des produits sucrés : danettes, crèmes liégeoises...
FROMAGE	<ul style="list-style-type: none"> - Tous peuvent être consommés. Choisissez ceux qui vous font plaisir. - Nous vous conseillons d'en avoir 1 ou 2 différents dans votre frigo, pas plus.
VIANDES / POISSONS / OEUFS	<p>A la pesée : ne prenez pas en compte les os, le surplus de gras, les arrêtes... Ne comptez que la partie comestible du produit !</p> <p>Les charcuteries (jambons, pâtés, saucissons, chorizos...) sont à limiter.</p> <p>Concernant les pièces de viandes, toutes peuvent être consommées. Autant que possible, priviliez celles du boucher, plus qualitatives et souvent, plus maigres !</p> <p>Concernant les poissons, nous vous conseillons d'en consommer 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras : sardines, saumon, thon, maquereau, truite, hareng. D'ailleurs, pour ceux-ci, n'hésitez pas à vous tourner vers les conserves ("au naturel").</p>
FÉCULENTS CRUS	<ul style="list-style-type: none"> - Variez les sources ! Pâtes, riz, épeautre, quinoa, boulgour, lentilles, haricots secs, pois chiches... - Privilégiez les féculents cuits al-dente. Exception : si vous avez un petit appétit, préférez les cuissons fondantes. Consommer régulièrement des plats dont les féculents sont à l'état froid. Exception : si vous avez un petit appétit, préférez les plats chauds.
MATIERES GRASSES ANIMALES / MATIERES GRASSES VÉGÉTALES	<ul style="list-style-type: none"> - Au mieux : privilégiez le beurre doux. - Nous vous déconseillons les margarines et les produits allégés. - Pour les assaisonnements, à froid = huile de noix OU huile de colza OU huile d'olive. - Pour les cuissons douces = huile d'olive. - Pour les cuissons hautes températures = huile de tournesol OU huile d'arachide.
L'EAU	<ul style="list-style-type: none"> - Elle est la seule boisson indispensable. A savoir : pas de bon transit intestinal sans eau ! - Si vous pratiquez une activité sportive, n'hésitez pas à boire au-delà de la recommandation. Un bon état d'hydratation contribue à améliorer vos performances sportives. - Si vous êtes amateur de thé, de café ou de tisane, idéalement, consommez-les à distance de vos prises alimentaires (au moins 1h).

À savoir: il faut bien avoir à l'esprit que des protéines, il y en a dans de très très nombreux aliments ; notamment dans les produits laitiers, le fromage et les féculents. Dans votre programme, tout ça est pris en compte.

CONSEILS PAR GROUPE D'ALIMENTS : LES AUTRES ALIMENTS ET BOISSONS

GROUPES D'ALIMENTS	CONSEILS
SUCRE, PRODUITS SUCRES ET BOISSONS / ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS (AUT) = AU MOINS 5 INGREDIENTS ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS (AUT) = AU MOINS 5 INGREDIENTS	<p>A 1ère vue, ces aliments ne sont pas indispensables. Sans eux, notre corps pourrait très bien fonctionner. Nos recommandations sont pourtant de les limiter, pas de les bannir ! Pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none">- Si dans votre esprit, certains aliments sont connotés négativement et que vous les diabolisez, voire même, que vous vous les interdisez, il y a de très fortes chances pour que vous vous mettiez à penser à ceux-ci en permanence. Vous vous privez donc, mais la plupart du temps, cela ne dure qu'un temps et c'est normal ! Eh oui ! Vous êtes humain !- La notion de craquage existe parce que la notion d'interdit existe. Alors, pour vivre mieux, ôtez-vous de ce poids ; quand vous regardez un aliment, vous regardez un aliment. Peu importe duquel il s'agit, c'est un aliment : ni bon, ni mauvais, ni interdit.- Si mentalement, vous vous autorisez la consommation de n'importe quel aliment : progressivement, vous constatez que vos envies d'en manger s'estompent. A partir de là, vous limitez à une portion conseillée, ce n'est pas un problème !- Ainsi, quand vous voulez consommer ce type d'aliments, faites-le s'intégrer à un repas. Evitez les prises isolées. En revanche, si vous ressentez une envie de manger émotionnelle, ne repoussez pas votre envie humaine ! La frustration est votre ennemi. Ne la laissez pas : ni arriver, ni s'accumuler. <p>SCOOP : aucun aliment ne fait grossir. Les excès sont préjudiciables ; nos comportements sont préjudiciables.</p> <ul style="list-style-type: none">- Sucre, produits sucrés et boissons sucrées : au mieux, sucrez tout vous-même ! Vous serez plus facilement capable d'évaluer vos quantités de sucres ingérées au cours de la journée.- Produits ultra-transformés : au mieux, préférez les aliments bruts et faits maison ! Car la composition de ces produits contribue à :<ul style="list-style-type: none">- Déstructurer les repas- Limiter la diversification alimentaire des assiettes- Augmenter les calories ingérées sans augmenter le volume- Entretenir un état de faim constant- Favoriser le stockage des graisses- Augmenter l'appétence pour les produits sucrés- Augmenter les états de fatigue- Favoriser le développement de maladies chroniques- Entrainer un état de malnutrition- Tout au long de ce programme, pas d'alcool !
ALCOOL	

JE CONCOIS MES MENUS POUR LA SEMAINE

TU PEUX IMPRIMER CETTE PAGE POUR LA COMPLÉTER !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
matin						
midi						
après-midi						
soir						

- N'oubliez pas ! 1 SEUL REPAS au feeling à positionner dans votre tableau ! Laissez vous porter par vos envies, sans culpabilité. Pour vivre au mieux cette expérience : Dé-gus-tez !

- Attention : le repas au feeling n'est pas une orgie de nourriture. Si vous considérez ce repas comme tel, nous vous recommandons de vous faire accompagner par un professionnel dans votre démarche de perte de poids.



LISTE DE COURSES DES PRODUITS ALIMENTAIRES DE BASE :

TU PEUX IMPRIMER CETTE PAGE POUR LA COMPLÉTER !

CÔTE PLACARD

- Lait demi-écrémé : frais, UHT ou en poudre
- Féculents : farine, pommes de terre, pâtes, riz, semoule, polenta, boulgour, épeautre, tapioca, flocons d'avoine...
- Légumineuses "sèches" ou en conserve : lentilles (non cuisinées), pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches...
- Graines oléagineuses (natures, non salés) : noix, amandes, noisettes, pistaches...
- Coulis de tomate
- Lait de coco
- Poissons en boîte "au naturel" : sardines, thon, maquereau...
- 3 huiles végétales : noix ou colza + olive + tournesol ou arachide
- Vinaigre
- Moutarde, épices, herbes aromatiques, sel, poivre...
- Sucre en poudre

CÔTE CONGELO

- Légumes surgelés
- Fruits surgelés
- Tranches de pain boulanger surgelé

CÔTE FRIGO

- Oeufs
- 1 ou 2 fromages de votre choix
- Yaourts natures, fromage blanc...
- Légumes de saison
- Fruits de saison
- Beurre doux



AIDE AUX CHOIX ALIMENTAIRES :

Exemple de ce qui est conseillé d'acheter pour le quotidien :





Exemple de ce qui est déconseillé d'acheter pour le quotidien :





NOUS VOUS EN AVONS PARLE !



Iron shark - Shark rice cream neutre

• AVANTAGES :

- 1 seul ingrédient : la farine de riz
- Goût neutre
- Énergétique
- Assimilation rapide
- Participe à couvrir vos besoins en glucides et protéines
- Convient aux régimes sans gluten

• INCONVÉNIENTS :

- Pas d'inconvénient majeur !

Prozis - Tapioca Hydraté

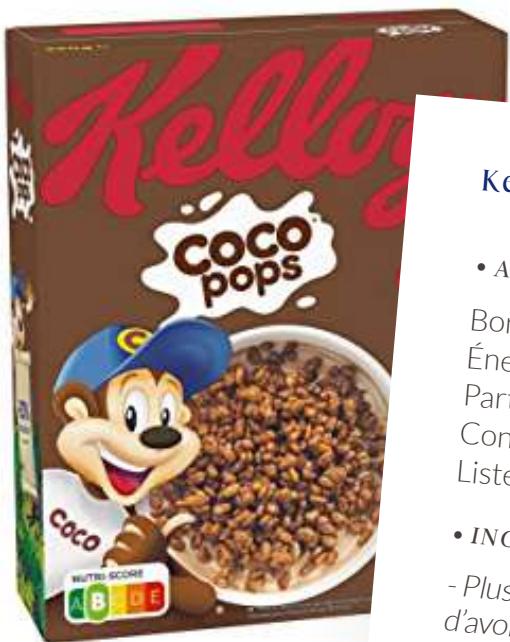
• AVANTAGES :

- 1 seul ingrédient : le tapioca
- Énergétique
- Participe à couvrir vos besoins en glucides
- Convient aux régimes sans gluten
- Facile / rapide à préparer

• INCONVÉNIENTS :

- Index glycémique élevé = éviter la consommation en prise isolée. A consommer au sein d'un repas





Kellogg's Coco Pops Original

• AVANTAGES :

Bon goût, gourmand
Énergétique
Participe à couvrir vos besoins en glucides
Convenient aux régimes sans gluten
Liste d'ingrédients relativement courte

• INCONVÉNIENTS :

- Plus énergétique qu'une portion de flocons d'avoine nature = portion moins généreuse
- Présence d'arômes

COMPLÉMENTS

ALIMENTAIRES

Si vous avez besoin de compléments alimentaires, n'hésitez pas à faire un tour sur le site de Prozis.



WHEY ISOLATE

à boire après l'entraînement



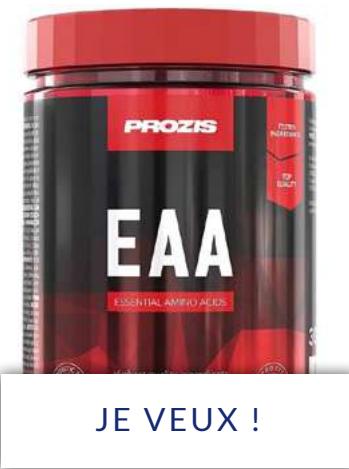
PEAU - ONGLES - CHEVEUX

X gélule par jour



CREME TONIFIANTE

1 à 2 fois par jour, appliquer sur les zones du corps concernées (ex : le ventre)



EAA

à boire pendant l'entraînement



VITAMINES

1 comprimé le matin +
1 comprimé le midi



ARTICULATIONS

1 comprimé par jour



BRULEUR DE GRAISSES

2 gélules par jour à distance du repas



ANTIOXYDANT

1 comprimé par jour pendant le repas

A close-up photograph of a dark blue ceramic bowl filled with a healthy breakfast cereal. The cereal consists of oats, flaxseeds, and various dried fruits like raisins and cranberries. It is topped with fresh kiwi slices, strawberries, and mint leaves. A small red horizontal bar is positioned across the center of the bowl.

L'ESSENTIEL POUR UN TOP DÉPART

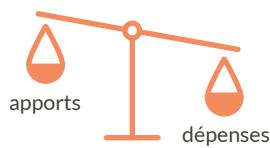
PRINCIPE

La prise de masse, aussi appelée hypertrophie musculaire, consiste à rendre les fibres musculaires plus grosses et plus fortes. Pour ce faire, l'entraînement sportif avec des charges est indispensable. Eh oui, construire du muscle, ça commence par un bon entraînement ! N'hésitez pas à compléter votre programme RPG Strong Plan Alimentaire Prise de masse avec un programme RPG Sport Prise de masse entièrement personnalisé en fonction de chaque élève et de ses objectifs.

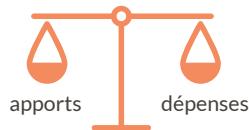
PRISE DE MASSE : POURQUOI ? COMMENT ?

Esthétisme ou amélioration de vos performances sportives, peu importe dans quelle situation vous vous trouvez ; pour prendre de la masse musculaire, le total des calories que vous consommez doit être supérieur au total des calories que vous dépensez.

GAIN DE POIDS :



POIDS STABLE :



PERTE DE POIDS :



Les calories supplémentaires apportées vont servir à votre récupération. Les excès seront stockés dans votre tissu adipeux. Aussi, l'enjeu va être de fournir à votre corps ce dont il a besoin, et notamment, pour synthétiser de nouveaux tissus musculaires. Ni plus, ni moins. Mais trouver cet équilibre, n'est pas évident. Aussi, accepter de peut-être prendre un peu de "gras", le temps de vous trouver, ça fait partie du jeu !

Pour que vos apports soient ajustés, au besoin, 1 fois par semaine, évaluez votre composition corporelle en prenant vos mensurations.

FINALEMENT, POUR PRENDRE DE LA MASSE MUSCULAIRE, CONTINUEZ DE LIRE ATTENTIVEMENT L'ENSEMBLE DU PROGRAMME ET IMPRÉGNEZ-VOUS DE L'ENSEMBLE DE NOS RECOMMANDATIONS.

LA FAIM

C'est éprouver le besoin de manger. La faim correspond à l'appel des besoins du corps. Elle s'accompagne de symptômes physiques. Par exemple : une augmentation de la salivation, la gorge qui se serre, des gargouillis...

L'APPÉTIT

C'est éprouver l'envie de manger. L'appétit est fortement influencé par notre environnement, notre culture, notre humeur et notre état de santé. L'exercice physique contribue à le réguler.

LA SATIÉTÉ

C'est ne plus avoir faim. De manière générale, au cours d'une prise alimentaire, le signal de la satiété arrive au bout de 20 minutes.

LE RASSASIEMENT

C'est la chute du plaisir en bouche. Le rassasiement peut concerner une ou plusieurs catégories d'aliments. Ainsi, on peut être rassasié d'un type d'aliment, mais éprouver le besoin de continuer d'en manger d'autres. Par exemple : être rassasié de féculents, sans être rassasié de légumes.

L'ENVIE DE MANGER ÉMOTIONNELLE

Comme son nom l'indique, c'est éprouver une envie de manger suite à des émotions. Cela, qu'elles soient positives ou négatives. Les envies de manger émotionnelles sont normales et concernent tout le monde ! Attention : ne pas répondre à ses envies de manger émotionnelles, c'est souvent se nuire. En effet, l'accumulation de frustrations conduit bien souvent à des comportements alimentaires excessifs, voire à des compulsions. Aussi, cela peut mener à des troubles du comportement alimentaire (TCA).

DES PULSIONS ALIMENTAIRES FRÉQUENTES ET INTENSES ? UN SENTIMENT DE PERTE DE CONTRÔLE ASSOCIÉ À DE LA CULPABILITÉ ? N'HÉSITEZ PAS À VOUS RAPPROCHER D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.



NOS CONSEILS

DIETETIQUES ET NUTRITIONNELS

Ils ont mis du temps à venir, car nous avions besoin de vous parler. Mais, voilà qui est fait. Profitez donc à présent de tous nos meilleurs conseils alimentaires.

P.S : Pour votre bien-être, nous enrichissons et actualisons nos connaissances, au rythme de la science et des autorités de santé.

CONSEILS GÉNÉRAUX

NUMÉRO 1.

Avec l'aide de votre programme alimentaire page 11, prenez la bonne habitude de diversifier le contenu de vos assiettes, et de varier les aliments. Cela, au rythme des saisons. D'une part, c'est essentiel pour maintenir un état de forme optimal et éviter les blessures. D'autre part, avec ce type d'alimentation, aucun complément alimentaire n'est nécessaire et indispensable. Ceux-ci présentent un intérêt uniquement :

- en cas d'évictions et/ou intolérances alimentaires.
- en cas d'apports énergétiques très élevés et/ou petit appétit.

NUMÉRO 2.

Idéalement, prenez 4 à 5 repas par jour. Une journée structurée, avec des apports réguliers, est idéale pour parvenir à votre objectif de prise de masse. D'ailleurs, répartissez bien vos apports alimentaires tel que nous vous le recommandons.

NUMÉRO 3.

Au mieux, mangez 1h à 3h avant vos entraînements (repas ou collation pré-effort).

NUMÉRO 3.

En ce qui concerne les sources de protéines (surtout animales, oeufs et produits laitiers) :

- Ni plus, ni moins que vos portions conseillées. Un excès de protéines inhibe l'hypertrophie musculaire (protéolyse) !
- Pas de protéines pendant vos entraînements ! En revanche, en post-effort OUI.

NUMÉRO 4.

En ce qui concerne les sources de glucides (surtout les féculents) : elles sont indispensables à votre prise de masse ! Elles vous fournissent de l'énergie, limitent vos douleurs musculaires et vous aident à préserver et créer votre masse musculaire. Alors, ne les sous-estimez pas !

NUMÉRO 5.

En récupération immédiate, après un effort, quelques gorgées d'une eau riche en bicarbonates c'est le top : Vichy St Yorre, Vichy Célestin, Badoit, Salvetat.

NUMÉRO 6.

Regardez les étiquettes alimentaires et limitez l'achat des aliments contenant plus de 5 ingrédients.

NUMÉRO 7.

Pesez vous et prenez vos mensurations une fois par semaine. Notez et gardez bien toutes ces mesures. Le contrôle de votre masse grasse est important ; diminuez vos portions de féculents au besoin.

NUMÉRO 4.

Organisez-vous !

- Réfléchissez à vos menus pour une semaine. Pour cela, aidez-vous du tableau "je conçois mes menus de la semaine", page 19.
- Préparez vos listes de courses à l'avance. Pour cela, aidez-vous de la "liste de courses des produits alimentaires de base", page 20.

NUMÉRO 8.

Soyez à l'écoute de vos sensations alimentaires. Le RPG Strong - Prise de masse, vous oriente vers votre objectif d'hypertrophie musculaire. Il se veut également un guide pour vous orienter sur le long terme, vers une alimentation idéale et durable. Mais, ce n'est pas une science exacte. Vous êtes votre meilleur mode d'emploi. Du coup :

- Au quotidien, laissez de la place à vos désirs alimentaires. Plaisir et alimentation ne sont pas dissociables, bien au contraire.
- Si un repas, pour X ou Y raison(s), vous n'avez pas suivi les recommandations du programme, que vous vous êtes écouté et que vous avez fait un repas 100% plaisir, 100% instinctif : c'est ok. Ce repas au feeling est même prévu dans votre tableau "je conçois mes menus de la semaine" page X. Attention : ce repas au feeling n'est pas une orgie de nourriture. Si vous considérez ce repas comme tel, nous vous recommandons de vous faire accompagner par un professionnel.
- Une envie de manger émotionnelle ? Répondez-y, et avec l'aliment convoité, imaginé. Dé-gus-tez cet aliment. Surtout, ne laissez pas à la frustration la possibilité de s'inviter dans votre tête.
- En ce qui concerne le rassasissement et la satiété : en temps normal, sans objectif de prise de masse, quand vous n'avez plus de plaisir ou faim, il est recommandé de s'écouter ; d'arrêter de manger et de garder les restes pour plus tard. Seulement vous, vous nécessitez de manger en quantité. Il est donc possible que vos sensations de rassasissement et de satiété soient un peu à mettre de côté. Finir vos portions recommandées est souhaitable.

VRAI / FAUX

- Pendant l'entraînement, il y a un intérêt à consommer une source de protéines pour préserver/développer ma masse musculaire.

Réponse : FAUX. A l'effort, les protéines sont mal assimilées. Certaines se retrouvent même dans les urines puisque la barrière de filtration glomérulaire (reins) n'assure plus correctement son rôle.

- En récupération immédiate ET au réveil le lendemain d'un entraînement, il y a un intérêt à consommer une source de protéines rapides (blanc d'oeuf, lactosérum) pour préserver/développer ma masse musculaire.

Réponse : VRAI. La science l'a beaucoup démontré. Ces moments sont propices à la consommation de protéines.

- Au coucher, le jour d'un entraînement, il y a un intérêt à consommer une source de protéines lentes (caséines) pour préserver/développer ma masse musculaire.

Réponse : VRAI. La science l'a beaucoup démontré. Ce moment est propice à la consommation de protéines.

- On ne retrouve pas de protéines rapides ET lentes dans : le lait, les yaourts, le fromage blanc.

Réponse : FAUX. Ces produits contiennent les deux. D'ailleurs, pour l'anecdote, le lactosérum (la whey) correspond à la partie liquide qu'on retrouve en ouvrant un yaourt par exemple !

- Les glucides (sucres) font grossir.

Réponse : FAUX. C'est la quantité de calories ingérées par rapport aux calories dépensées qui joue sur la prise de poids !

- Pour réussir ma prise de masse, je ne dois pas négliger les glucides.

Réponse : VRAI. Ils te fournissent de l'énergie, préviennent les douleurs musculaires et permettent la synthèse d'acides aminés à l'effort. En plus, ils permettent d'épargner l'utilisation de protéines à des fins énergétiques. Donc les glucides OUI. Bien sûr, mise sur les féculents, plutôt que les produits sucrés !

- Certaines matières grasses ont des propriétés anti-inflammatoires.

Réponse : VRAI. Les oméga 3 ont des vertus anti-inflammatoires, ce qui est idéal pour les sportifs. Aussi, notre corps est incapable de les produire, donc les apporter au quotidien est nécessaire. Dans l'huile de noix et de colza, que je te recommande d'utiliser au quotidien dans ce programme, on les retrouve. Il y en a également dans les poissons gras. Attention : ce n'est pas parce que ces huiles sont essentielles qu'il faut arrêter d'utiliser les autres ! A chaque huile son rôle ; à chaque huile sa température. L'huile de noix et de colza ne se chauffent pas !

- Les vitamines et les minéraux ne sont pas importants dans le cadre d'une prise de masse.

Réponse : FAUX. Ils contribuent notamment à te garder en bonne santé et à maintenir/développer ta masse musculaire ! C'est également grâce à eux que tu parviens à contracter tes muscles ! Pour n'en citer que quelques-uns indispensables à l'hypertrophie musculaire : vitamines C, B2, B6, B8, B9, B12, calcium et magnésium. Manger varié et diversifié...Mais, quelle bonne idée.



RECETTES PERSONNALISABLES

CI APRÈS, VOUS TROUVEREZ DES RECETTES, DONT 3 SAUCES.

CELLES POUR LES DÉJEUNERS ET DÎNERS SONT À PERSONNALISER À L'AIDE DE "VOTRE PLAN" PAGE 15, MAIS AUSSI, À L'AIDE DE VOS "RECOMMANDATIONS PAR GROUPES D'ALIMENTS" PAGE 12 À 14.

COURGETTE FARCIÉE AU THON / COQUILLETTES

TEMPS DE PRÉPARATION

25
min

TEMPS DE CUISSON

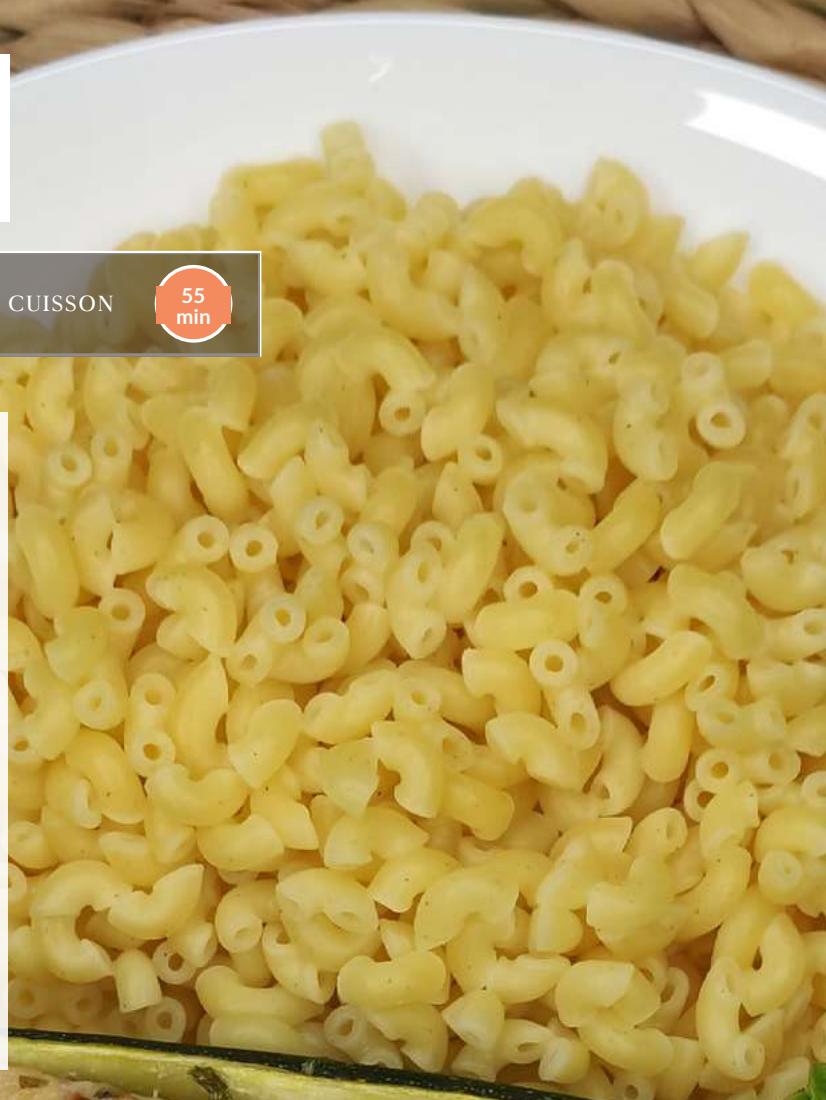
55
min

INGRÉDIENTS

- (Votre quantité) d'huile d'olive
- 1 petite courgette (ou 100 g minimum de potimarron précuit, selon la saison)
- 1 échalote émincée
- Menthe ou coriandre, fraîche hachée (ou en poudre), selon vos goûts
- (Votre quantité) de thon "au naturel" en conserve
- 30 g de fromage frais (type : Saint-Môret, Madame Loïc, Carré Frais...)
- Jus de citron, selon vos goûts
- Sel et poivre, selon vos goûts
- Piment d'espelette (facultatif), selon vos goûts
- (Votre quantité) de coquillettes crues

PRÉPARATION

- Lavez et coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur. Ensuite, à l'aide d'une grande cuillère, creusez la courgette. Gardez la chair ôtée. Coupez cette chair en petits morceaux.
- Dans une poêle, versez l'huile d'olive et l'échalote préalablement émincée. Faites revenir 5 minutes. Ajoutez alors la chair de courgette (ou la totalité du potimarron précuit) et la menthe hachée. Faites cuire une quinzaine de minutes. Quand les courgettes sont bien tendres, stoppez la cuisson.
- Introduisez : le thon émietté, le fromage frais, du jus de citron, du sel, du poivre et le piment d'espelette. Mélangez.
- Garnissez les courgettes creusées (si la préparation est au potimarron : rien à farcir, ni à cuire au four ! Dégustez immédiatement avec le féculent). Enfournez 35 minutes à 200°C. La courgette creusée doit rester assez croquante. Servez accompagné de coquillettes cuites al dente.



RISOTTO AU POULET ET AUX CHAMPIGNONS

TEMPS DE PRÉPARATION

15
min

TEMPS DE CUISSON

35
min

INGREDIENTS

- ¼ d'oignon pelé
- 100 g minimum de champignons de Paris frais
- (Votre quantité) d'huile de tournesol
- (Votre quantité) de riz spécial risotto
- (Votre quantité) de poulet en dés
- Piment doux, selon vos goûts
- Sel et poivre, selon vos goûts
- Persil, frais haché selon vos goûts

PRÉPARATION

- Lavez les champignons et l'oignon. Puis, coupez le bout terne des champignons avant de les tailler en lamelles. Émincez finement l'oignon.
- Dans une poêle, versez l'huile de tournesol, l'oignon, le poulet et le riz spécial risotto. Faites revenir 5 à 10 minutes à feu moyen. Le riz doit devenir translucide ; le poulet coloré. Ajoutez alors les champignons, le piment doux, le sel, le poivre et de l'eau à hauteur de la préparation. Laissez cuire 25 minutes en remuant de temps en temps.
- Servez parsemé de persil. Selon vos portions et pour plus d'onctuosité, vous pouvez ajouter de l'huile d'olive (ou de noix) à l'assiette !



CREVETTES AU CITRON VERT ET RIZ A LA MANGUE

TEMPS DE PRÉPARATION

20 min

TEMPS DE CUISSON

30 min

TEMPS DE REPOS

20 min

INGREDIENTS

- (Votre quantité) d'huile de tournesol ou de sésame
- (Votre quantité) de riz sauvage
- (Votre quantité) de crevettes roses décortiquées
- 10 g de beurre
- $\frac{1}{2}$ citron vert
- Cannelle en poudre, selon les goûts
- Gingembre frais râpé (ou en poudre), selon les goûts
- (Votre quantité) de mangue en dés
- Sel et poivre, selon vos goûts

PRÉPARATION

- Dans un bol, pressez le jus de citron vert. Ajoutez la moitié de votre portion d'huile, de la cannelle, du sel, du poivre et 3 cuillères à soupe d'eau. Faites mariner les crevettes dans ce mélange pendant 20 minutes minimum.
- Pendant ce temps, dans une poêle, versez le reste de votre portion d'huile. Faites chauffer à feu moyen. Ajoutez le gingembre râpé et faites revenir 1 minute. Ajoutez le riz. Celui-ci doit devenir translucide. Quand c'est le cas, versez de l'eau à hauteur de la préparation. À ébullition, laissez cuire 11 minutes en remuant de temps en temps.
- Pendant que le riz cuit, sortez une petite casserole et faites-y fondre le beurre à feu doux. Ajoutez les dés de mangue. Faites cuire quelques minutes.
- Mélangez la mangue avec le riz.
- Vous n'avez plus qu'à repêcher les crevettes dans la marinade et à les faire cuire à feu vif dans une poêle, environ 2 minutes par face. Dressez, c'est prêt.



TARTINES DE HOUMOUS, SAUMON ET RADIS

TEMPS DE PRÉPARATION

20
min

INGREDIENTS

- (Votre quantité) de pain
- (Votre quantité) de pois chiches cuits
- (Votre quantité) d'huile d'olive
- (Votre quantité) de saumon
- Salade, selon vos goûts
- Jus de citron jaune ou vert, selon vos goûts
- $\frac{1}{2}$ gousse d'ail
- Cumin en poudre, selon vos goûts
- Sel et poivre, selon vos goûts
- 80 g minimum de radis
- Persil, selon vos goûts

PRÉPARATION

- Dans un robot mixeur, mixez les pois chiches et l'ail avec la moitié de votre portion d'huile. Ajoutez le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez. La préparation doit être lisse et épaisse. Ajustez avec un peu d'eau au besoin.
- Dans une assiette, mettez de la salade verte. Puis, tartinez vos tranches de pain avec le houmous. Disposez les tranches de pain joliment sur la salade.
- Coupez le saumon et les radis préalablement lavés en petits dés. Ajoutez-les sur les tartines. Re-citonnez et persillez si vous le souhaitez.



DINDE PANEE, FRITES ET FENOUIL BRAISE

TEMPS DE PRÉPARATION

20
min

TEMPS DE CUISSON

50
min

INGREDIENTS

- (Votre quantité) de dinde
- Oeuf (à l'oeil, à adapter)
- Farine (à l'oeil, à adapter)
- Chapelure (à l'oeil, à adapter)
- (Votre quantité) d'huile d'olive
- (Votre quantité) d'huile d'arachide
- (Votre quantité) de pommes de terre
- 100 g minimum de fenouil
- Sel et poivre, selon vos goûts
- Épices et/ou herbes aromatiques au choix, selon vos goûts

PRÉPARATION

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en frites. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'arachide. Enfournez à 200°C pendant 45 minutes environ. Remuez à la mi-cuisson. Profitez-en pour ajouter le sel, les épices ou herbes de votre choix. Pour plus de croustillant, sur la fin de cuisson des frites, passez en mode grill. Pendant que les frites cuisent, préparez la suite du repas.

- Coupez l'extrémité du bulbe du fenouil. Otez également les fanes. Taillez le fenouil grossièrement, en petits morceaux. Mettez le à revenir dans une poêle, à feu moyen, avec la moitié de votre portion d'huile d'olive. La cuisson dure approximativement 20 minutes ; le légume doit être tendre et un peu doré.

- Enfin, panez la dinde : dans 3 récipients distincts, mettez un peu de farine, de l'oeuf battu et de la chapelure. Prenez votre dinde, puis, roulez-la à tour de rôle, dans la farine, l'oeuf battu et la chapelure.

- Vous n'avez plus qu'à faire cuire la dinde panée à la poêle, avec votre restant d'huile d'olive. 10 minutes de cuisson au total. Ici encore, le feu est moyen.

- Quand tout est prêt, dressez le tout et servez !



DEVENEZ AMBASSADEUR

COMMENT DEVENIR AMBASSADEUR #RPGSTRONG ?

1. ÊTRE MOTIVÉ

Pour devenir ambassadeur #RPGStrong il faut avant tout être motivé, car vous serez un exemple pour toute la team ! Votre motivation sera leur inspiration alors il faudra être à fond !

2. ÊTRE DISPONIBLE

En tant qu'ambassadeur #RPGStrong, vous recevrez sûrement des questions sur le programme (sportif, alimentaire...) il faut donc avoir un minimum de temps pour pouvoir échanger avec votre communauté et partager sur les réseaux sociaux !

3. ÊTRE TRANSPARENT

En tant qu'ambassadeur #RPGStrong, votre mission est de montrer votre quotidien tel qu'il est : comment vous mangez, comment vous entraînez ... mais également quels sont vos résultats, votre avant/après, votre transformation !

OK JE SUIS PRÊT !

envoyez-moi à cette **adresse**

CONTACT@RPGSTRONG.FR

1. **3 photos avant / après (dos, face et profil, sans aucun montage, notre équipe se chargera de garantir votre anonymat)**

2. **Votre témoignage écrit :**
votre parcours, votre ressenti pendant le programme, vos impressions !

3. **votre tableau de mensurations complété**

POURQUOI DEVENIR AMBASSADEUR ?

DEVENEZ UN V.I.P

Vous serez conviés à participer à nos divers événements et serez informés en avant-première de toutes les futures nouveautés !

GAGNEZ EN VISIBILITÉ

Nous partagerons divers contenus sur vous (entraînements, transformation avant-après...) en vous identifiant dessus.

3 SAUCES SALADE

Adaptez les grammages à votre besoin !

Vinaigrette classique

- . ½ cuillère à café de moutarde
- . 1 cuillère à soupe de vinaigre (de vin, balsamique, blanc, de cidre ou jus de citron...)
- . 10 g d'huile
- . 5 g d'eau
- . Sel et poivre, selon vos goûts

Ajoutez les ingrédients dans l'ordre, en mélangeant à chaque ajout. N'hésitez pas à agrémenter votre vinaigrette d'herbes aromatiques ou épices !

Vinaigrette exotique

- . ½ cuillère à café de sauce sriracha
- . 1 cuillère à soupe de citron ou de vinaigre de cidre (ou blanc)
- . 10 g d'huile
- . 5 g d'eau
- . Sel et poivre, selon vos goûts

Ajoutez les ingrédients dans l'ordre, en mélangeant à chaque ajout.

Vinaigrette au yaourt

- . ½ cuillère à café de moutarde
- . 10 g d'huile
- . ½ yaourt nature
- . Sel et poivre, selon vos goûts

Mélangez la moutarde et l'huile énergiquement. Les deux ingrédients doivent donner une texture homogène. Ensuite, ajoutez les autres ingrédients un à un. Remuez. N'hésitez pas à agrémenter votre vinaigrette d'herbes aromatiques ou épices !

À LIRE ATTENTIVEMENT

DISCLAIMER



NUMÉRO 1.

Les renseignements fournis dans le cadre des programmes nutritionnels RPG STRONG sont destinés à être utilisés à des fins d'information uniquement. Les programmes RPG STRONG sont exclusivement réservés à des personnes majeures et n'ayant aucune contre-indication médicale ou, le cas échéant, ayant reçu l'autorisation d'un médecin pour le suivre.

NUMÉRO 2.

Ne suivez pas ce programme nutritionnel **sans l'approbation de votre médecin**. Il vous incombe de lui demander au préalable de confirmer que ce programme alimentaire vous convient et que vous êtes apte à le suivre.

NUMÉRO 3.

Toute suggestion de repas peut ne pas être adaptée à vos besoins individuels, et nos suggestions ne peuvent pas et ne remplacent pas les conseils qualifiés d'un médecin. **Toujours demander l'avis d'un médecin** avant de commencer un nouveau programme alimentaire.

NUMÉRO 4.

Vous êtes entièrement responsable de votre évolution et des résultats obtenus. Nous ne garantissons pas vos résultats si vous n'avez pas suivi scrupuleusement les programmes d'entraînement et/ou nutritionnel RPG STRONG.

Tous les contenus des programmes RPG STRONG sont la propriété exclusive de la société LUCILE FITNESS.

Toute reproduction, distribution ou publication, même partielle constitue une **contrefaçon sanctionnée par le Code de la propriété intellectuelle**.

SUITE

DISCLAIMER



ARTICLE L335-2

« La contrefaçon en France d'ouvrages publiés en France ou à l'étranger est punie de **trois ans d'emprisonnement et de 300 000 euros d'amende**.

Seront punis des mêmes peines le débit, l'exportation et l'importation des ouvrages contrefaisants. Lorsque les délits prévus par le présent article ont été commis en bande organisée, les peines sont portées à **cinq ans d'emprisonnement et à 500 000 euros d'amende**. »

ARTICLE L335-3

« Est également un délit de contrefaçon toute **reproduction, représentation ou diffusion**, par quelque moyen que ce soit, d'une oeuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi. »

Tous les sites web pouvant servir de plate-forme de revente, échange ou diffusion des programmes tels que Facebook, Leboncoin, Vinter... sont contrôlés chaque jour par notre équipe.

Chaque programme est estampillé numériquement avec le nom et prénom de son acheteur, ce qui permettra d'identifier formellement toute personne coupable de diffusion illégale.

RPGSTRONG.FR

RPG

STRONG