

RAG — Aliments qui font grossir (Synthèse de Nutri&Co;)

ID : RAG-NUTRI-GAIN-001

Dernière mise à jour : 13/08/2025 13:44

Source : <https://nutriandco.com/fr/pages/aliment-pour-grossir>

Description

Ce fichier RAG résume, en français, les informations clés issues de la page de Nutri&Co; sur les aliments pour grossir. Il vise à aider à l'apprentissage et à la planification d'une alimentation hypercalorique saine. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

Utilisation (RAG)

- Champ d'application : planifier un régime hypercalorique sain, créer des listes de courses et des menus.
- Public : adultes cherchant à prendre du poids sagement.
- Avertissement : ne remplace pas un avis médical ; adapter selon vos besoins, tolérances et activités.

Entrées RAG (aliments qui font grossir)

ITEM-001 — Smoothies riches en énergie

Idéal au petit-déjeuner ou au goûter pour augmenter l'apport calorique sans recourir aux produits ultra-transformés.

- Bases conseillées : banane, avocat, yaourt entier.
- Ajouts possibles : graines de chia, amandes/noix.
- Apport principal : glucides des fruits + lipides/oméga-9 des fruits oléagineux + protéines/lipides du yaourt.

ITEM-002 — Féculents (glucides complexes)

À inclure à chaque repas pour fournir un carburant durable à l'organisme.

- Privilégier les céréales complètes : pain complet, riz complet, pâtes complètes.
- Apport principal : glucides complexes + fibres + micronutriments selon le grain.

ITEM-003 — Œufs

Source complète de protéines de haute valeur biologique pour soutenir la prise de masse musculaire.

- Apport principal : protéines, lipides, vitamines (notamment B).
- À combiner avec une activité physique pour optimiser la masse maigre.

ITEM-004 — Poissons gras

Riche en protéines et en « bon gras » (oméga-3 DHA/EPA).

- Exemples : saumon, maquereau, sardine.
- Apport principal : protéines + acides gras oméga-3 bénéfiques.

ITEM-005 — Viandes (privilégier maigres)

Favoriser la volaille pour limiter les graisses saturées tout en couvrant les besoins protéiques.

- Exemples : poulet, dinde, pintade.

- Apports : protéines + vitamines B9/B12 ; attention aux viandes grasses (plus caloriques mais riches en graisses saturées).

ITEM-006 — Produits laitiers entiers

Utile pour augmenter l'apport calorique et protéique.

- Exemples : lait entier, fromage, yaourts entiers.
- Apport principal : protéines, lipides, calcium.

ITEM-007 — Fruits, légumes, fruits à coque et graines

Les végétaux restent essentiels pour l'apport en micronutriments ; les fruits à coque/graines apportent des graisses insaturées concentrées en énergie.

- Apports : antioxydants contre le stress oxydatif ; graisses insaturées (amandes, noix, graines).
- Intérêt : augmenter les calories « utiles » via des sources denses et nutritives.

ITEM-008 — Légumineuses

Contribuent à la prise de poids saine via protéines végétales et glucides.

- Conseils : faire tremper et cuire correctement pour une meilleure digestibilité.
- Apport principal : protéines végétales + amidon + fibres.

À éviter / à limiter (pour grossir sans nuire à la santé)

- Produits ultra-transformés (ex. burgers industriels, pizzas surgelées, conserves très salées).
- Charcuterie (souvent trop salée et riche en acides gras saturés).
- Boissons sucrées/sodas, sucreries et pâtisseries.
- Produits « allégés » (ex. sodas light, vinaigrettes allégées, crèmes <15% MG) peu pertinents pour grossir.
- « Calories vides » sans nutriments (pain blanc, gâteaux industriels, alcool).

Repères pratiques

- Point de départ : +500 kcal/jour au-dessus de votre régime habituel est souvent conseillé comme seuil pour initier une prise de poids progressive (rappel de la page).
- Besoins de référence : ~2000 kcal/j pour une femme et ~2500 kcal/j pour un homme (repères généraux ; vos besoins peuvent varier).
- Stratégie : fractionner les apports (collations matin/après-midi), ajouter un repas selon appétit, associer activité physique pour favoriser la masse maigre.

Mentions : Ce document s'appuie sur le contenu public de Nutri&Co; (voir Source). Les marques citées restent la propriété de leurs détenteurs. Usage personnel/éducatif.