

Énergie par gramme

Protéines	4 kcal
Glucides	4 kcal
Lipides	9 kcal
Alcool	7 kcal
Fibres	2 kcal

Facteurs d'Atwater. Fibres : valeur du règlement européen sur l'information des consommateurs (INCO) pour l'étiquetage nutritionnel.

Protéines par jour

Prise de muscle	1,6 à 2,2 g par kg de poids de corps
La plupart des pratiquants (ISSN)	1,4 à 2,0 g par kg de poids de corps
Sèche, sec et entraîné	2,3 à 3,1 g par kg de masse maigre
Par repas	environ 0,25 g par kg ou 20 à 40 g, toutes les 3 à 4 heures

Lipides

Seuil minimum indicatif	pas durablement sous environ 20 % des calories
En sèche (Helms et al.)	15 à 30 % des calories
Repère général (DGE)	environ 30 % des calories

Répartition en quatre étapes

1. Fixe les calories cibles : besoins de maintien plus surplus (prise de masse) ou moins déficit (sèche).
2. Fixe les protéines : grammes par kg fois poids de corps, fois 4 donne les calories.
3. Fixe les lipides : part des calories cibles, divisée par 9 donne les grammes.
4. Le reste en glucides : calories restantes divisées par 4.

Glucides et fibres

Les glucides complètent les calories restantes une fois protéines et lipides fixés. Plus de glucides soutient en général les performances. Fibres : au moins 30 g par jour (DGE).

Exemple de calcul (valeurs fictives)

Point de départ	80 kg, objectif 2600 kcal
Protéines 2,0 g/kg	160 g = 640 kcal
Lipides 25 %	650 kcal = 72 g
Glucides	2600 - 640 - 650 = 1310 kcal = 328 g

Avec le calculateur de DEJ et le calculateur de macros sur leanislaw.app, tu obtiens tes propres chiffres.

Sources

Jäger R et al. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV), Anhang XIV.

Informations générales, pas un avis médical. En cas de maladie, de douleurs ou de grossesse, demande d'abord l'avis d'un médecin.