

Le Mass-Gainer Bowl : Votre Allié Nutritionnel pour une Prise de Masse Optimale

Pourquoi ce bol est idéal pour votre croissance musculaire

- Apport calorique dense pour favoriser l'anabolisme sans sensation de lourdeur
- Équilibre parfait entre glucides complexes, protéines de haute qualité et lipides sains
- Préparation rapide en moins de 5 minutes, idéale pour le petit-déjeuner ou en collation post-entraînement
- Riche en fibres pour une digestion optimale et une énergie durable

Ingrédients nécessaires

- 80g de flocons d'avoine (glucides à index glycémique bas)
- 30g de whey protéine (isolat ou concentré, parfum au choix)
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou d'amande
- 1 banane mûre coupée en rondelles
- 200ml de lait végétal (amande, avoine) ou de lait écrémé
- 10g de graines de chia ou de lin pour les oméga-3
- Une pincée de cannelle pour la régulation de la glycémie

Étapes de préparation

- Versez les flocons d'avoine et le lait dans un bol, puis mélangez bien.
- Ajoutez la whey protéine et remuez énergiquement jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Incorporez le beurre de cacahuète et les graines de chia.
- Disposez les rondelles de banane sur le dessus du mélange.
- Saupoudrez d'une pincée de cannelle selon vos préférences.
- Laissez reposer 5 minutes pour que l'avoine absorbe le liquide et devienne tendre.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez une poignée de fruits rouges pour un apport en antioxydants.
- Remplacez la whey par 150g de fromage blanc 0% pour une texture plus crémeuse.
- Incorporez quelques éclats de chocolat noir (minimum 70%) pour le plaisir.
- Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet de lait supplémentaire.