

Bowl Récupération Quinoa-Poulet-Avocat : L'allié de votre reconstruction musculaire

Pourquoi ce bowl est idéal après l'effort

- Le quinoa est une source complète de protéines, contenant les 9 acides aminés essentiels nécessaires à la réparation musculaire.
- Le poulet apporte environ 30g de protéines pour 100g, favorisant la synthèse protéique musculaire.
- L'avocat fournit des acides gras mono-insaturés (acide oléique) qui aident à réduire l'inflammation induite par l'exercice.

La règle d'or de la récupération

- Consommez votre repas dans les 30 à 60 minutes suivant l'effort pour une récupération optimale.
- Visez un ratio de 3 à 4 grammes de glucides pour 1 gramme de protéines.
- Respectez la composition équilibrée : 50% de légumes, 25% de glucides complexes (quinoa) et 25% de protéines (poulet).

Préparation technique du quinoa

- Rincez abondamment le quinoa avant cuisson pour éliminer la saponine responsable de l'amertume.
- Utilisez un volume de 2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter à couvert pendant 12 à 15 minutes.

Conseils de cuisson et astuces nutritionnelles

- Privilégiez la cuisson du poulet à la vapeur, en papillote ou grillé sans excès de matières grasses pour garder le repas léger.
- Ajoutez un filet de jus de citron frais sur votre préparation pour augmenter l'absorption du fer non héminique grâce à la vitamine C.
- Variez les crudités en accompagnement pour compléter les 50% de légumes recommandés.