

- Un surplus calorique est nécessaire pour maximiser la réponse hypertrophique à un entraînement. Les débutants peuvent bénéficier d'un surplus d'énergie plus élevé sans prendre trop de masse grasseuse. À l'inverse, les personnes bien entraînées ont besoin d'un plus petit surplus (≤ 500 kcal / jour) pour éviter le stockage non voulu de masse grasseuse.
- Pour maximiser l'hypertrophie, consommer au moins 1,6 g / kg / jour de protéines, voire jusqu'à 2,2 g / kg / jour. Les facteurs qualitatifs ne sont pas un problème pour ceux qui mangent un régime à base de viande. Les végétaliens doivent varier les sources de protéines afin d'obtenir des quantités suffisantes d'acides aminés essentiels.
- L'apport en glucides doit être d'au moins 3 g / kg / jour pour garantir que les réserves de glycogène soient entièrement approvisionnées. Des apports plus élevés en glucides peuvent améliorer les performances et l'anabolisme, mais cela peut être spécifique à chaque individu.
- Un minimum de 1 g / kg / jour de lipides, en privilégiant au maximum les acides gras insaturés.
- Pour maximiser l'anabolisme, un apport en protéines de 0,4 à 0,55 g / kg / repas doit être réparti sur un minimum de quatre repas pour atteindre un total de 1,6 à 2,2 g / kg / jour.
- Il semble prudent de consommer des protéines de haute qualité (à une dose d'environ 0,4 à 0,5 g / kg de masse maigre) à la fois avant et après l'exercice dans un délai d'environ 4 à 6 heures d'intervalle, selon la taille du repas. Ceux qui s'entraînent partiellement ou totalement à jeun devraient consommer des protéines le plus rapidement possible après l'entraînement.