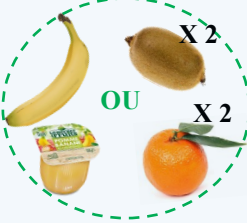


Alimentation Du Sportif

PETIT DÉJEUNER

1 FRUIT
Riches en eau et vitamine C
(anti fatigue, anti oxydante)

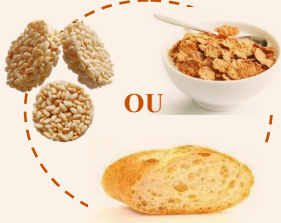


OU

SUCRES RAPIDES
= Nourrir les muscles et le cerveau en début d'activité



1 FECULENT
Carburant du cerveau et du corps



OU

SUCRES LENTS
= ENDURANCE
(activité qui dure dans le temps)



1 PRODUIT LAITIER
Riches en protéines de bonnes qualités et calcium (os et dents)



OU

PROTEINES
pour les muscles



1 BOISSON
Hydratation



OU

HYDRATE LE CORPS
pour de meilleur performance et draine les déchets produits durant l'activité physique



1 MATIERE GRASSE
Élasticité/souplesse des tissus
(peau, organes, muscles ...)



OU

1 PRODUIT SUCRE
NI INTERDIT, NI OBLIGATOIRE
Mais un PLAISIR



Le JOUR J

Je favorise un petit déjeuner DIGESTE

—> 1 compote OU 1 fruit CUIT
DONC j'évite les fruits frais et les jus de fruits

—> 1 yaourt OU 2 petits suisses OU 1 fromage blanc
DONC j'évite le lait et le fromage

—> pain grillé ou biscottes
DONC j'évite les céréales

—> Du beurre et j'évite les produits sucrés

COLLATION & GOÛTER

À minimum 3h de distance des repas (exemple : déjeuner à 12h —> goûter à 15h)

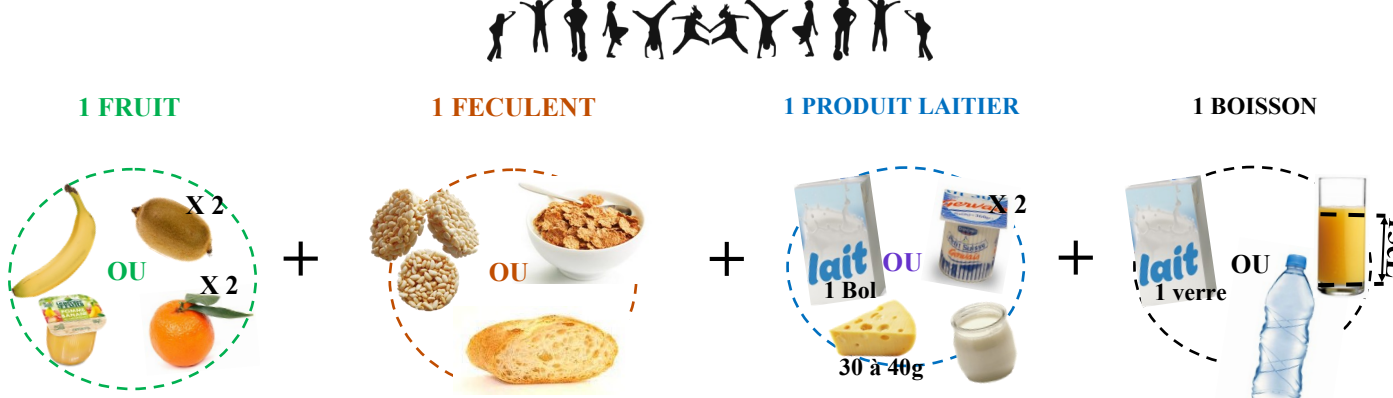
30 minutes MAX avant l'activité afin de ne pas être en digestion pendant l'activité (exemple : goûter à 15h —> sport à 15h30)

PAS DE SPORT

1 BOISSON
+
1 PRODUIT LAITIER
+
1 FRUIT
OU
1 FECULENT

J'évite d'associer Jus d'orange + céréales (sucre ++)

1 FRUIT + **1 FECULENT** + **1 PRODUIT LAITIER** + **1 BOISSON**



Le JOUR J

Je favorise un goûter DIGESTE

—> 1 compote OU 1 fruit CUIT
—> 1 yaourt OU 2 petits suisses OU 1 fromage blanc
—> pain grillé ou biscottes

Alimentation Du Sportif

DEJEUNER & DINER

1 Viande OU 1 poisson OU 2 œufs

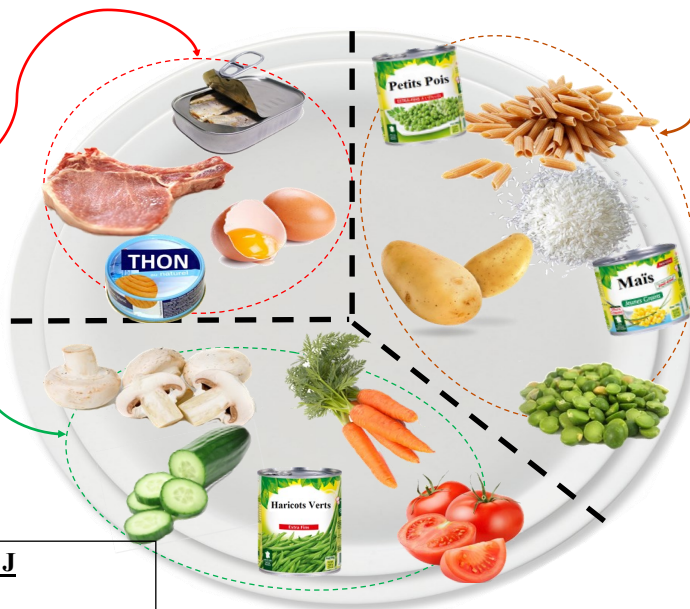
1 steak (=100g), 1 filet de poisson (=120g) ...

Les VPO, sont riches en protéines animales (=muscles) bien assimilées et en Fer (=sang)

LE SOIR, je peux consommer moins de VPO et des plus digestes (2 tranches de jambon blanc, 2 œufs, poisson, thon au naturel ...)

Légumes à volonté

Riches en eau, fibres, vitamines, minéraux. Ils favorisent la satiété et ralentissent l'absorption des sucres RAPIDES et LENTS (diminuent la montée de la glycémie)



Féculents OU sucres LENTS

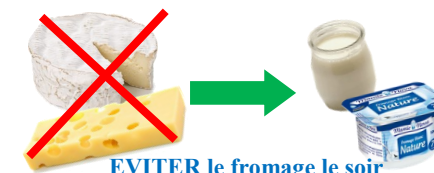
Carburant du cerveau et du corps

LE SOIR,

je mange moitié moins de féculents que le midi CAR j'ai moins d'activité DONC moins besoin de SUCRES LENTS



LE SOIR, je mange moins de PAIN que le midi CAR j'ai moins d'activité DONC moins besoin de SUCRES LENTS



EVITER le fromage le soir
En tout cas : pas tous les soirs

AVANT LE JOUR J

Objectif = augmenter les réserves de glycogène

(sucre de réserve du muscle et du foie) par une alimentation hypoglycémique (riche en sucres lents) et digeste

3 jours avant,

Midi et Soir, j'augmente les quantités de féculents

Je favorise la consommation d'aliments digests

L'avant dernier repas,

PASTA PARTY = j'augmente la quantité de féculent et je favorise la consommation de pâtes avec peu de légumes + 1 viande maigre + pain blanc + 1 fruit cuit + 1 yaourt

Le dernier repas avant le match,

Comme les autres repas : je favorise une alimentation digeste et glucidique MAIS surtout j'évite de trop manger = j'écoute mes sensations de faim

RATION D'ATTENTE

Avant le début de la compétition

Objectif = maintenir des réserves de glycogène

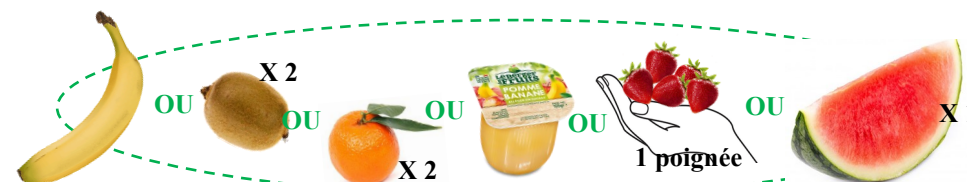
par une alimentation hyperglucidique et digeste

2h à 30 minutes avant

—>2h à 1h avant, je consomme 1 féculent + 1 produit laitier + 1 fruit

EXEMPLES : Smoothie aux fruits (yaourt + fruits) avec du pain d'épices; barre de céréales avec 1 yaourt à boire et 1 jus de fruits; madeleines avec 1 yaourt mélangé à une compote; yaourt à boire avec une compote à boire et du pain confiture

—>30 minutes avant, je consomme une boisson sucrée à température ambiante (pas trop froide) = jus de fruit ou boisson de l'effort à 50 à 80g de glucides/L



PENDANT LE MATCH/LES COMBATS

Objectifs = préserver les réserves de glycogène + combler les pertes hydriques et minérales (transpiration ...) par des boissons sucrées riches en minéraux

Toutes les 15/30 minutes je consomme une boisson sucrée à température ambiante (pas trop froide) = jus de fruit ou boisson de l'effort sucrée et salée (max sodium 1,2g/L)

RATION DE RECUPERATION

Après le match

Objectifs = réhydrater + corriger l'acidose + reconstituer les réserves de glycogène par une hydratation sucrée sodique (sodium) et bicarbonatée (HCO3+)

Pendant 2 à 4h après l'effort

Je consomme des eaux riches en bicarbonate et sodium

(Saint Yorre, Vichy Celestin, Badoit)

Si le repas est à plus d'1 heure de la fin du match, je peux consommer 1 produit laitier (1 verre de lait ou 1 yaourt)

