



Sportez vous bien. —



S'hydrater et s'alimenter pour le sport.

Les Repas du sportif

Petit déjeuner

- * 1 fruit
- * Eau (chaude ou pas)
- * 1 fromage blanc (ou 2 œufs ou 1 tranche de jambon)
- * Pain complet ou ½ complet avec un peu de beurre et confiture/miel

Déjeuner

- * Eau
- * Crudité
- * Viande blanche/ poisson/ légumineuse
- * Riz/ Pommes de terre/ Pâtes...
- * Yaourt
- * Fruit frais

Goûter (indispensable dans l'heure qui suit l'effort)

- * Eau
- * Pain complet ou 1/2 complet (avec chocolat noir, confiture)
- * Laitage

Dîner

- * Eau
- * Crudité/ Soupe
- * Féculents
- * Viande blanche/Poisson/Légumineuse
- * Légumes à volonté
- * Yaourt

L'Hydratation

Déshydratation

- * On perd environ 1 à 2 litres / heure d'effort.
- * Cela altère nos performances physiques pour un rapport de 1 à 10 (1% de déshydratation = 10% de perte de performance)
- * La soif n'est pas un bon indicateur. Elle arrive trop tard !
- * Pour la compenser, notre corps a besoin en théorie d'environ 4.5 litres d'eau par jour de sport (2 à 3 litres pour 2h de sport + 1.5 litres à répartir dans la journée).

Avant l'effort

- * Tous les jours chez le sportif, par petites prises, tout au long de la journée (± 1.5 litres par jour).
- * Augmenter l'hydratation 3 heures avant l'effort, de manière constante et régulière.

Pendant l'effort

- * Régulièrement (± 1.5l/h)
- * Eventuellement une boisson d'effort au fructose légèrement dosée (jus de raisin...)

Après l'effort

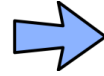
- * ± 1 litre par petites prises, éventuellement d'une eau riche en bicarbonate et sodium.
- * Eventuellement pour ceux qui le souhaitent, une boisson de récupération, à boire au plus tôt dans l'heure qui suit l'effort, pour les plus grands des champions.



- Poisson gras, 2 X / semaine (hareng, sardine, maquereau)
- Huile d'assaisonnement avec les crudités (colza, noix, olive)
- Légumineuse + céréale remplacent la viande ou le poisson 2X/semaine.
- La viande rouge remplacera la viande blanche 2X/semaine.



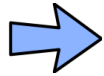
Sodas, Colas



Pâtes à tartiner industrielles, viennoiserie, biscuits industriels, Pains blancs



Sucres blancs, bonbons, sucreries chimiques (= sucres rapides de très mauvaise qualité)



Plats préparés industriels, sandwiches du commerce, fast food, kebab



Jus de Fruits (pressés de préférence), sirops légèrement dosés, eaux pétillantes

Confitures, pâtes à tartiner & et gâteaux maison (sans additifs, conservateurs...), fruits secs, pains complets, ou ½ complets

Sucres complet, sucres roux, miel, noix (amandes, noisettes, cajoux...), chocolat noir

Légumes frais, cuits ou crus, sandwiches ou hamburgers confectionnés avec des ingrédients de qualité.



Pour ma santé, comme pour ma performance, je privilégie

😊 La qualité de l'aliment à la quantité. 😞

😊 Le frais à la conserve 😞

😊 Le fait maison à l'industriel 😞

😊 L'alimentation complète à la blanche 😞

