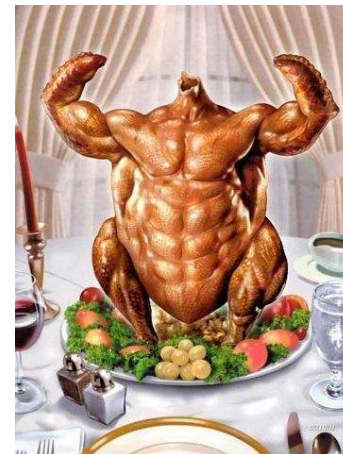


# ***PLAN ALIMENTAIRE***

## ***Jours d'entraînement***



**Au réveil à jeun :** 2 verres d'eau minimum

**Petit déjeuner :**

- Source de Protéines
- Source de Glucides « complexes »
- Source de Glucides « simples » (sucres)
- Matière grasse – (option)
- Fruit frais cru ou cuit (option)
- Boisson chaude ou froide non sucrée

**Matinée :** 4 verres d'eau (0,7-1L) minimum, 1L minimum avec une séance de sport

**COLLATION-1** est indispensable :

**30-45 min avant la séance de sport s'il y a plus de 4h entre la fin du pt/dej et le début de la séance de sport :**

- Source de Protéines « rapides »
- Source de Glucides « simples » (sucres)

**Déjeuner :** 3 verres d'eau minimum

- Légumes cuits et/ou crus
- Féculents (glucides « complexes »)
- Protéines
- Matière grasse
- Glucides « simples » (dessert) - option

**Après midi :** 3-4 verres d'eau minimum (0,7-1L), 1L minimum avec l'entraînement

**COLLATION-1** est indispensable :

**30-45 min avant la séance de sport s'il n'y a plus de 4h entre la fin du dej et le début de la séance de sport :**

- Protéines « rapides »
- Glucides « simples » (sucres)

**COLLATION-2** est indispensable :

**Tout de suite après la séance de sport s'il n'y a pas de repas du soir prévu tout de suite après**

- Protéines
- Glucides

**Diner :**            *2 verres d'eau minimum+ 1 avant coucher*

- Légumes cuits et/ou crus (ou soupe aux légumes)
- Féculents (glucides « complexes »)
- Protéines
- Matière grasse
- Laitage écrémé ou demi-écrémé (option)
- Fruits frais cru ou cuit (option)

**Jours sans entraînement**

1. Collation est indispensable seulement si entre 2 repas il y a une durée > 5h
2. Diminuer la quantité de glucides (féculents et sucres) dans la journée

**NOTES :**

1. Repas "libres" (excès) : 1 fois par semaine, (2 fois/semaine maximum). Pas dans la même journée. Pas plus tard que 3 jours avant le match
2. Charcuterie, fritures, panures, pâtisseries, viennoiseries, crème-désert, glace, fast-food, cuisine asiatique et exotique, frites : 1 fois par semaine max
3. Eviter : alcool, soda, boissons sucrées et colorées, chips, bonbons produits transformés (surimi, saucisse de Strasbourg, tarama, etc...)
4. Attention à la quantité de :
  - Œufs entiers : 10/semaine max
  - Fromage : 60g/J max
  - Biscuits : 30g/j max
  - Chocolat : 20g/J max
  - Oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc...) : 20g/J max ; fruits secs : 50g/J max
  - Avocat : 100g/J max
5. Privilégier les aliments et les préparations facilitant la digestion
6. Eviter les repas copieux, les préparations lourdes, grasses, épicées et compliquées
7. Ne pas prendre de médicaments ni de compléments alimentaires sans consulter le médecin

**Source de Protéines:**

**Protéines « lentes » :**

*Chair animale (viande, volaille, poissons, fruits de mer, jambon cuit)*

*Œufs entiers*

*Produits laitiers avec plus de 6% de MG*

*Fromage*

*Charcuterie et abats*

*Protéines d'origine végétale (céréales, graines, légumineux, oléagineux, soja)*

**Protéines « rapides » :**

*Produits laitiers maigres, moins de 3% de MG (lait de vache écrémé ou demi-écrémé, lait de chèvre et de brebis écrémé, lait fermenté, lait aromatisé écrémé, yaourt, fromage blanc de 0% MG, fromage frais <3%MG)*

*Blanc d'œuf*

*Whey (protéines en poudre)*

**Source de Glucides :**

### **Glucides « complexes » :**

*Féculents (pâtes, riz, semoules, blé, céréales, avoine, maïs, sorgho, millet, sarrasin, épeautre, orge, seigle légumineuses : fèves, pois cassés, pois chiches, soja, haricots secs, pt pois, flageolet, lentilles,.. )*

*Pain*

*Galettes, biscottes*

*Tubercules (Pomme de terre, patate douce, topinambour, châtaignes, marron, manioc)*

*Farines*

*Fruit frais (sauf avocat, cerises, fliques, raisin)*

*Légumes frais non en conserves*

### **Glucides « simples » (sucres)**

*Sucre, sirop*

*Confiture, gelée et pâte de fruit*

*Fruits cuits*

*Fruits secs*

*Compote de fruits cuits avec sucre ajouté*

*Cerises, raisin, figues*

*Pain blanc raffiné grillé*

*Boissons sucrées*

*Jus de fruits*

*Sucreries (bonbons, crème-dessert, sorbet, etc...)*

*Gâteaux et biscuits secs sucrés pauvres en MG*

*Pomme de terre en purée*

*Carotte cuite*

*Betterave rouge cuite*

*AIcool\* (ne pas consommer le jour d'entraînement, ni pendant au moins 3 jours avant les compétitions)*

### **Source de Matière Grasse**

*Fruits et graines oléagineux : arachides (cacahuètes), noisettes, noix, amandes, cajou, pistaches sésame, tournesol etc..., olives, avocat, noix de coco*

*Huile, beurre, beurre de cacahuètes, huile de coco, crème fraîche, crème, pâte à tartiner*