



MENU-TYPE

3 Jours avant le match et Jour de récupération après le match

CONSEILS GENERAUX

- Privilégier les aliments et les préparations facilitant la digestion
- Eviter les repas copieux, les préparations lourdes, grasses, épicées et compliquées
- Réduire la quantité d'aliments riches en graisse et sucre : charcuterie, fromage fort, fritures, pâtisseries, viennoiseries, jus de fruit
- Eviter les aliments et préparations fermentés, fumés, marinés, épicés, poissons et viandes crus, chips, bonbons, sodas, boissons énergisantes, fast-food, cuisine asiatique et exotique
- Exclure l'alcool
- Ne pas prendre de médicaments ni de compléments alimentaires sans prescription par le médecin
- Ne pas consommer les produits, aliments, boissons, préparations qui n'ont jamais été testés avant

Au réveil : 2 verres d'eau

Petit déjeuner :

- Lait écrémé, ou demi-écrémé, yaourt nature, ou fromage blanc nature 0%MG, ou œuf, ou blanc poulet (dinde), ou jambon <6%MG, ou fromage
- Pain blanc grillé, ou biscottes sans sucre ajouté, ou céréales complexes pauvres en MG (flocons d'avoine, riz soufflé, riz au lait écrémé, corn-flakes nature, ..)
- Confiture ou miel
- Fruit frais (sauf raisin), ou compote sans sucre ajouté
- Boisson chaude ou froide (thé, café) non sucrée

Matinée : 0,7-1L minimum

COLLATION est indispensable si :

- **entre p/dej et entraînement il y a une durée > 4h**
- **entre p/dej et repas midi il y a une durée > 4h :**

- Fromage blanc 0%MG ou yaourt nature
- Fruit frais, ou compote sans sucre ajouté, ou galettes de céréales nature, ou corn-flakes

Déjeuner: 3 verres d'eau minimum

- Légumes crus et/ou salade verte + 1 c à café d'huile ou vinaigrette
- VPO (viande, poulet, poisson) maigre sans sauce, sans MG ajoutée, ou œuf sans MG ajouté, ou jambon blanc <6%MG
- Féculents naturels sans MG ajouté, et/ou pain
- Légumes cuits + 1 c à café de l'huile
- Dessert : yaourt nature + fruit frais cru ou cuit, ou compote sans sucre ajouté

Après midi : 0,7-1L minimum

COLLATION est indispensable si :

- **entre repas midi et entraînement il y a une durée > 4h**
- **entre repas midi de repas du soir il y a une durée > 4h**

- Fromage blanc 0%MG ou yaourt nature
- Fruit frais, ou compote sans sucre ajouté, ou galettes de céréale nature

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

- Légumes crus et/ou salade verte + 1 c à café d'huile ou vinaigrette
- VPO (viande, poulet, poisson) maigre sans sauce, sans MG ajouté, ou œuf sans MG ajouté, ou jambon blanc <6%MG
- Féculents naturels sans MG ajoutée, et/ou pain
- Légumes cuits + 1 c à café de l'huile
- Dessert : yaourt nature + fruit frais cru ou cuit, ou compote sans sucre ajouté