

## QUELQUES CONSEILS NUTRITIONNELS

### IMPORTANTANCE DU

#### -PETIT DEJEUNER :

prendre des protéines (1oeuf dur, blanc de dinde, jambons, fromage etc..) **et** lipides (beurre, fromages etc...)

#### -GOUTER +++++

glucides ++ du sucre (c'est à ce moment de la journée que le corps a un pic d'insuline) ; un fruit , chocolat noir, etc...

#### **Pendant l'effort:**

**Boisson de récup:** +++ glucides (+/- protéines: Acides amines) **40 g de glucides pour 1h d'effort!**

*Quand on transpire notre sueur n'est pas constituée que d'eau. Donc pour palier au mieux à cette perte hydrique il ne faut pas boire que de l'eau !*

#### Après l'effort:

glucides ET protéines +++++



#### **LIMITER**

produits laitiers  
crèmes, beurre  
graisses cuites  
pâtisseries viennoiseries

#### **PREFERER**

Poissons , volailles  
pain (+complet)  
huile d'olive et colza  
fruits



## **pour avoir une idée**

1 portion = 15 g de glucides

### **Féculents**

1 tranche de pain

1/3 de bagel

4 toasts Melba

75 ml ou 1/3 tasse de pâtes, riz, orge ou couscous cuits

125 ml ou 1/2 tasse de pomme de terre en purée

125 ml ou 1/2 tasse de maïs en grain ou 1/2 épi

250 ml ou 1 tasse de pois verts

125 ml ou 1/2 tasse de haricots ou lentilles cuits\*

75 ml ou 1/3 tasse de pois chiches cuits\*

### **Fruits**

1/2 fruit de plus gros calibre : banane, pamplemousse, mangue

1 fruit de grosseur moyenne (volume équivalent à une balle de tennis) : orange, pêche, pomme, poire

2 fruits de petits calibre : kiwi, kaki, prunes, clémentines

125 ml (1/2 tasse) : raisins frais, jus de fruits 100% purs non additionnés de sucre, compote de fruits sans sucre ajouté, fruits en conserve dans un sirop léger ou dans leur jus

250 ml (1 tasse) : cantaloup, melon miel, mûres

Autres fruits : 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches, 375 ml (1 1/2 tasse) de framboises, 175 ml (3/4 tasse) de bleuets

Fruits séchés :

3 dattes, 3 pruneaux, 4 abricots, 30 ml (2 cuillères à soupe) de raisins secs

### **Lait et substituts**

250 ml ou 1 tasse de lait (écrémé, 1% M.G., 2% M.G. ou 3,25% M.G.)

250 ml ou 1 tasse de boisson de soya enrichie (vérifier le tableau de la valeur nutritive)

175 ml ou 3/4 tasse de yogourt nature

2 contenants de 100g de yogourt aux fruits ou aromatisé *sans sucre ajouté* (Source <sup>MD</sup>, Silhouette <sup>MD</sup>)

1 contenant de 100g de yogourt aux fruits ou aromatisé avec sucre ajouté

### **Autres aliments**

15 ml ou 1 cuillère à soupe : sucre blanc, cassonade, miel, sirop d'érable

125 ml ou 1/2 tasse : de lait glacé ou crème glacée

60 g de chocolat noir (70% cacao)

## POUR LA MUSCULATION

on conseille **1G de lipides/KG** de poids de corps

pour 75-80g de lipides on a :

-3 cuillères à soupe d'huile

-20g de noix

-un œuf

-40g de fromage (+ +brebis)

-150g viande volaille poisson

-15g de beurre

Ainsi que 1 à 2G de proteines/KG de poids de corps

Le poids des proteines représente environ 20% du poids de morceau de viande

Avec l'âge (sarcopénie) il est d'autant plus important de consommer des proteines à chaque repas.

### Remarque :

L'importance de la **Coenzyme Q10** pour le sportif plus âgé.

Aide à la production d'énergie au niveau cellulaire, à la récupération cardiaque etc..

On la retrouve principalement dans les graines de soja, noix, amandes, légumes verts et sardines.

Pour finir quelques exemples **de boissons énergétiques** à faire selon ses goûts

### Recette 1

1 Litre de thé type earl grey

+ une pincé de sel

+ 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron

+ 30 à 80 g de miel acacia suivant résultats souhaités

### Recette 2:

0.5 L d'eau

+ 0.5 L de jus d'oranges sans la pulpe

+ 2 cuil à soupe de miel

+ 2 pincées de sel

+ 2 pincées de bicarbonate

+ 1 cuil à soupe de sirop de potassium

+ 1 vitamine C.

### Recette 3

Dans 1,5 l d'eau :

2 cuil. à café de miel

3 sucres

1 jus de citron

15 cl de jus de fruit

1 cuil. à café de bicarbonate