

L'alimentation en période d'entraînement

> Les objectifs

Avoir une alimentation variée et équilibrée permet d'améliorer les conditions physiques (moins de fatigue, de douleurs musculaires...) mais joue aussi sur le moral et l'humeur. Alliée à l'entraînement, vous avez toutes les clés en main pour performer au mieux à tout moment !

> Les différents repas

L'alimentation en période d'entraînement se compose des 4 à 5 repas. On retrouve les 3 repas principaux ; à savoir le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Viennent se rajouter à ses 3 repas, 1 à 2 collations selon la quantité de sport quotidienne.

✓ Le petit déjeuner

- *Une boisson chaude
 - *Un produit laitier
 - *Un féculent
 - *Un fruit ou équivalent
- Un bol de lait cacaoté,
Du pain avec du beurre et/
ou de la confiture,
2 kiwis ou un jus de fruits

✓ Le déjeuner et le dîner

- | | Déjeuner | Dîner |
|--|---|---|
| *Une entrée | Concombres vinaigrette, | Soupe de légumes, |
| *Un plat principal (VPO + féculents + légumes) | Filet de sol + riz (1/2) + ratatouille (1/2), | 1 œuf à la coque + mouillettes + salade verte |
| *Un produit laitier | St Nectaire | vinaigrette, |
| *Un dessert | Une compote de fruits + pain + eau | Yaourt nature |
| | | Une poire |
| | | + pain + eau |

✓ La collation

- *Un féculent
 - *Un produit laitier
 - *Un fruit
 - *Une boisson
- 2 biscuits
Un yaourt nature
Une pomme
De l'eau

« La collation est à adapter selon la faim. Dans l'idéal, elle doit être consommée 1h à 30 min avant le début de l'entraînement. »

> Quelques conseils...

- ◆ Varier les produits laitiers lors des repas (verre de lait, yaourt nature, fromage blanc, petit suisse, fromages)
 - ◆ Consommer 2 poissons par semaine dont un gras (saumon, maquereau, sardines, hareng...)
 - ◆ Privilégier les fruits et les légumes de saison
 - ◆ Adapter la portion de pain consommée lors des repas à celle des féculents (si beaucoup de féculents = petit morceau de pain et inversement)
 - ◆ Limiter les boissons et produits sucrés, privilégier les aliments sans sucres ajoutés
 - ◆ Privilégier les préparations maison
 - ◆ Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huiles) aux matières grasses d'origine animale (beurre, crème fraîche) car elles sont de meilleure qualité.
 - ◆ Consommer 2 portions de légumes secs par semaine (lentilles, pois chiches, haricots blancs...)
- L'alimentation doit avant tout être un plaisir, aucun aliment n'est interdit, seulement certains sont à éviter en période de compétition et à consommer avec modération.

Réalisé par Pauline BEILLARD - Etudiante en BTS Diététique - Ifom Nantes
Février 2015