



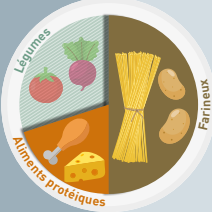



Quelle assiette pour quel entraînement?

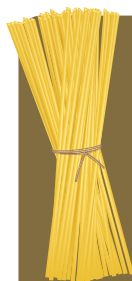
MOMENTS	TYPES D'ENTRAÎNEMENT		
<p>Avant l'effort (1-2h avant)</p> <p>Pour un meilleur confort digestif:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Assiette plus petite ✓ Aliments connus et supportés ✓ Farineux non complets ✓ Aliments et préparations peu gras <p>→ Améliorer la performance</p> <p>→ Retarder la fatigue</p> <p>→ Constituer un stock de glycogène (énergie) maximal</p> <p>→ Assurer une hydratation optimale</p>	<p>Force/puissance</p> <p>Efforts courts de haute à très haute intensité, plusieurs répétitions ou non</p> <p>→ p. ex: exercices de musculation, sprint</p> 	<p>Endurance</p> <p>Effort de min. 30 minutes consécutives</p> <p>→ p. ex.: course à pied</p> 	<p>Mixte</p> <p>Alternance de périodes d'effort intense, modérément intense et faiblement intense</p> <p>→ p. ex.: course fractionnée</p> 
<p>Récupération</p> <p>(idéalement repas dans l'heure qui suit, sinon prendre une collation contenant farineux et protéines dès la fin de l'effort)</p> <p>Règle des 3R:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Réhydratation → Reconstitution du glycogène (énergie) → Régénération musculaire 			
<p>Jour de repos</p> <p>Maintien de la règle des 3R (voir Récupération)</p>			



En plus du repas, **hydratez-vous** en suffisance pour retarder la fatigue, anticiper et compenser les pertes hydriques!

Buvez par petites gorgées tout au long de la journée pour un meilleur confort digestif et une hydratation suffisante.

Pensez à adapter la quantité aux conditions climatiques du moment.



Les **farineux** sont la principale source d'énergie. Consommez en suffisamment avant et après l'entraînement et à chaque repas.

P. ex.: pâtes, pomme de terre, riz, quinoa, boulghour



Les **légumes** sont riches en fibres, vitamines et minéraux. Avant un entraînement, favorisez-les sous forme cuite et limitez les crudités pour éviter les inconforts digestifs.



Les **aliments protéiques** sont particulièrement importants en récupération et en jour de repos pour assurer la régénération musculaire.

N'hésitez pas à compléter l'apport avec ce que propose le buffet.

P. ex.: viande, œufs, poisson, fromage, tofu, quorn, lentilles, pois-chiches



Selon vos besoins, le **dessert** (facultatif) peut représenter un apport énergétique complémentaire.



Les **matières grasses** font partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Au buffet, préférez l'huile de colza, lin ou noix.

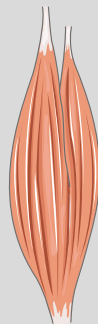
Pour tout type d'entraînement

Avant l'effort, privilégiez:

- ✓ Aliments tolérés n'induisant pas de troubles digestifs

Avant l'effort, évitez:

- ⊖ Aliments ballonnants et produits complets: pois chiches, haricots rouges, lentilles, choux, poireaux, riz complet
- ⊖ Aliments et préparations trop gras: fritures, plats gratinés, plats en sauce, viande grasse, poisson gras
- ⊖ Crudités



Avant l'effort, prenez une collation glucidique et protéique si le dernier repas survient plus de 1 h avant. Cela retardera le phénomène de fatigue.

Exemples de collations:

- 1 barre de céréales
- 1 tranche de pain blanc + 1 càc de miel ou confiture
- 1 banane bien mûre
- 1 tranche de pain d'épices
- 4-5 galettes de riz ou biscottes

Après l'effort, prenez une collation glucidique et protéique si le prochain repas survient plus de 1 h après. Cela favorisera la récupération musculaire et le restockage de glycogène.

Exemples de collations (à 15-20g de protéines):

- 1 poignée d'oléagineux + 1 fruit + 1 yaourt
- Yogourt ou lait protéiné (*Migros Oh! High Protein®, Emmi YoQua®, Skyr®*) + 3-4 biscottes
- 1 séré maigre ou aux fruits/arômes ou cottage cheese (100g) + bâtonnets de légumes ou un fruit + 1 poignée d'oléagineux
- Viande séchée (50g) ou poitrine de poulet cuite en tranche (100g) ou 1 morceau de fromage à pâte dure + 1 ballon de pain
- 1 barre protéinée
- 1 bircher: granola ou flocons de céréales avec du fromage blanc/yogourt nature ± 1 fruit