

LE PLACARD IDÉAL DU SPORTIF

LES CÉRÉALES & ASSIMILÉES ET LES LÉGUMINEUSES :

- pâtes de qualité semi-complètes
- riz : rouge, sauvage, noir, basmati, à privilégier complet ou semi-complet.
- quinoa
- sarrasin
- boulgour
- amarante
- légumineuses : lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches, etc.
- pain aux céréales
- flocons de céréales : avoine, quinoa, etc.
- céréales soufflées : maïs, riz, quinoa, etc.
- farines : blé complet ou semi-complet, riz, sarrasin, etc.

LES MATIÈRES GRASSES :

- huiles : olive, coco et colza pour le quotidien ; noix, lin et chanvre, cameline pour varier.
- fruits oléagineux non salés : noix, noisette, coco, du Brésil, amande, etc.
- graines : courge, sésame, lin, tournesol, etc.
- purées d'oléagineux : sésame, amande, cajou, cacahuète, etc.
- crèmes et laits d'oléagineux ou de céréales : amande, riz, avoine, etc.

LES PRODUITS SUCRÉS :

- miel
- sirop d'agave
- sucre de coco
- sucre de canne complet
- fruits secs : abricots, dattes, raisins, etc.

LES SUPER-ALIMENTS :

- cacao cru
- spiruline en poudre
- graines de chia
- baies de goji

MAIS AUSSI :

- poissons en conserve (sardine, maquereau, ...)
- eau de source plate et gazeuse
- épices

AU FRAIS :

- fruits de saison : banane, orange, citron, fruits rouges, grenade, etc.
- légumes de saison : patate douce, brocoli, épinard, avocat, betterave, châtaigne, igname, etc.
- herbes fraîches
- poisson, viande blanche, œufs et tofu
- yaourts (grecs, au soja) et fromages blancs



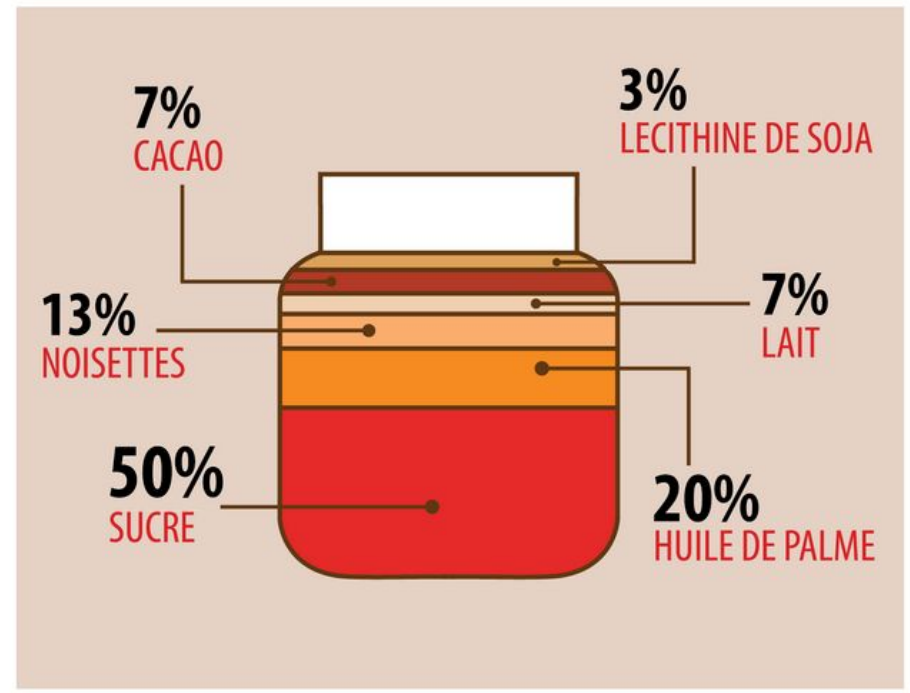
RÈGLES POUR LIRE UNE ÉTIQUETTE

1. RANGEMENT DES INGRÉDIENTS PAR ORDRE DÉCROISSANT DE QUANTITÉ
2. PRÉFÉREZ LES LISTES D'INGRÉDIENTS COURTES
3. LIMITER LES ADDITIFS E..
4. S'IL VOUS FAUT UN BAC +4 POUR COMPRENDRE LE NOM D'UN INGRÉDIENT C'EST RAREMENT BON SIGNE
5. LES PRÉCISIONS DES INGRÉDIENTS (oeuf bio, huile colza, chocolat noir +75%..)
6. NE VOUS FIEZ PAS AU PACKAGING

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %



De quoi est composée la pâte à tartiner la plus vendue au monde ?



www.lasantedanslassiette.com    

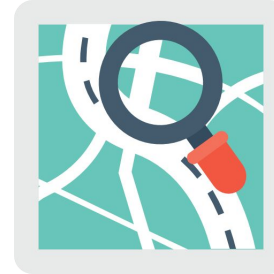
MIEUX VAUT FAIRE VOUS MÊME UNE RECETTE AVEC PLUSIEURS INGRÉDIENTS SIMPLES ET BRUTS

Les critères que je me suis fixé

1 Respecter l'équilibre alimentaire



Des légumes à chaque repas
Au moins 2 fruits par jour
Des féculents à chaque repas
1 poisson gras par semaine
2 apports en graisses de qualité par jour
2 légumes secs par semaine
1 apport en VPO par jour



FAVORISER ALIMENTS
LOCAUX ET DE SAISON



QUELQUES ALIMENTS
BIO

2 Budget 10CHF par jour pour :



1 PETIT DEJEUNER
1 REPAS DU MIDI
1 COLLATION
1 SOUPER



PRENDRE DU PLAISIR

Planification des repas



CONSTRUIRE
MENU EQUILIBRE



CONTRÔLE
DU BUDGET



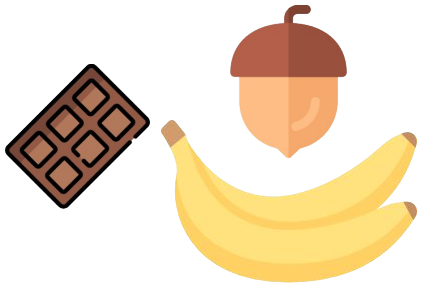
PAS DE GACHI



FAIRE UNE LISTE
DE COURSE
ET S'Y TENIR



MENUS SEMAINE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PETIT DEJ	PETIT DEJ	PETIT DEJ	PETIT DEJ	PETIT DEJ	PETIT DEJ
Muesli	Pancakes	Muesli	Pancakes	muesli	pancakes
avoine	avoine	avoine	avoine	avoine	avoine
lait soja	oeuf	lait soja	œufs	lait soja	œufs
sirop érable	sirop érable	chocolat	sirop érable	chocolat	sirop érable
pomme	banane	poire	banane	poire	banane

MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI	MIDI
Laitue	Laitue	Laitue	chou cru	chou cru	chou cru
haricots rouge	haricots rouge	haricots rouge	sarrasin	sarrasin	sarrasin
riz basmati	riz basmati	riz basmati	riz sauvage	riz sauvage	riz sauvage
Carotte	Carotte	Carotte cuites	Carotte crus	Carotte crus	Carotte crus
huile colza	huile colza	huile colza	huile olive	huile olive	huile olive

COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION	COLLATION
pomme	poire	pomme	pomme	poire	pomme
noisette	noisette	noisette	noisette	noisette	noisette
chocolat noir			chocolat noir		chocolat noir

SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR	SOIR
riz sauvage	riz sauvage	riz sauvage	pates	pates	pates
poivrons	poivrons	poivrons	carottes	carottes	carottes
œufs	œufs	sardines	poulet	poulet	
huile olive	huile olive	huile olive	huile colza	huile colza	huile colza

Légumes 2/j
Fruits 2 à 3/j
Légumes crus 1/j
Féculents 2 à 3/j
Huile et noix 2 à 3/j
Légumes secs 1 à 2/s
VPO 1 à 2/j

CALCULER QUANTITE



MES BESOINS

Par jour

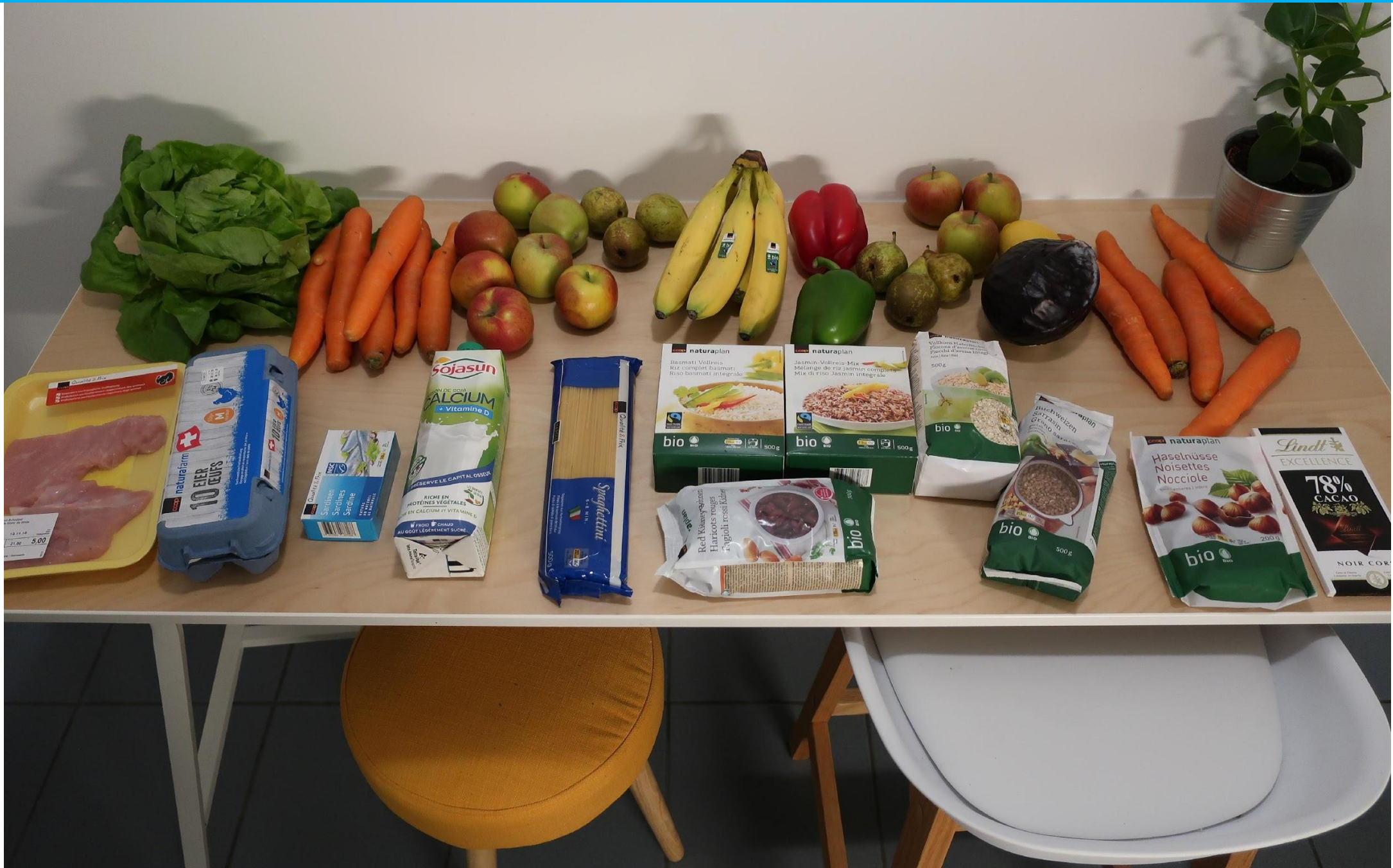
200g Féculents
150g Légumes
4càs huiles
100g VPO
....

Par semaine



LISTE DE COURSES

œufs	10
filet poulet	200g
sardine	1 boîte
avoine bio	500g
riz basmati bio	500g
riz sauvage bio	500g
lentilles	500g
haricots rouges	500g
pates	500g
carottes	2kg
poivron	500G
chou rouge	700g
laitue	1
pomme	2kg
poire	1kg
choc noir	1
lait soja	1litre
citron	1
bananes	1kg
amande	200g



coop

Pour moi et pour toi.

Morges La Gottaz

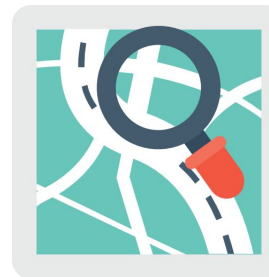
Article	Quant	Prix	Action	Total
Soya Dink calcium	1	2.95		2.95 0
Oeufs suisse 10PCE	1	5.95		5.95 0
escalopes dinde	0.232	5.00		5.00 0
Bio Max Havelaar Ban	0.878	2.90		2.90 0
Poires Conférence	0.666	2.60		2.60 0
Citrons	1	0.80		0.80 0
Carottes 2kg	1	2.40		2.40 0
Chou rouge	0.784	3.10		3.10 0
Poivrons rouges	0.179	1.15		1.15 0
Poivrons rouges	0.203	1.30		1.30 0
Salade pomme vert M	1	2.30		2.30 0
MSC sardinaturel 9	1	1.50		1.50 0
Bio riz comp. Basmat	1	3.20		3.20 0 A
Bio FT JasminMix 500	1	3.50		3.50 0 A
Spaghettini 500g	1	1.00		1.00 0
Bio haricots rouges	1	3.80		3.80 0
Naturaplan Noisettes	1	3.95		3.95 0
SARRASIN BIO	1	2.95		2.95 0
Bio floc.d'au.fi 500	1	1.30		1.30 0
Excellence 78% 100G	1	2.95		2.95 0
Rabais Naturaplan				1.35-

SOMME CHF

53.25

BIO

Bananes
Riz rouge
Riz basmati
Haricots rouges
Sarrasin
Noisettes
Avoine



Carottes
Laitue
Pomme
Poire
Chou rouge



EQUILIBRE!



DANS LE BUDGET

Possible de le réduire encore

BINGO ! Avec le prix de l'huile, miel et pomme on arrive à 60CHF!

PREPARER POUR LA SEMAINE



PETITS DEJEUNER



PLATS



PLATS



PLATS



COLLATION



AVANT LA COMPÉTITION : LES OBJECTIFS

➔ être au TOP
physiquement



Se trouver à son
POIDS DE FORME

Economie de la
foulée



Optimiser
L'HYDRATATION

Performance

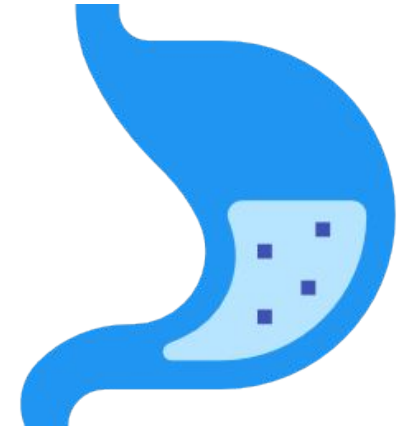
Crampes



Optimiser les
RÉSERVES EN ÉNERGIE

Garder une bonne vitesse

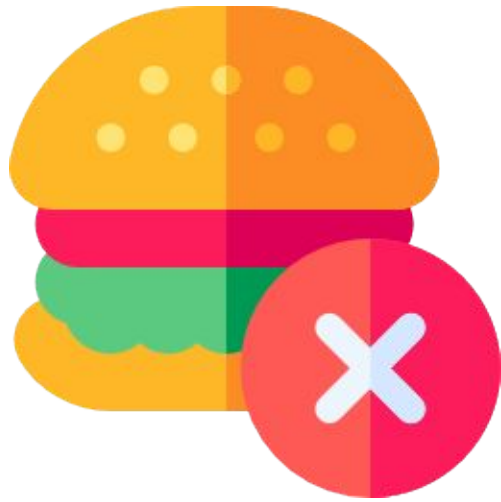
UNIQUEMENT SUR LONGUE
DISTANCE



Éviter les risques de
TROUBLES DIGESTIFS

Confort digestif

MINIMUM 7 JOURS AVANT



Eviter les aliments
TRANSFORMES



Maintenez une alimentation
ÉQUILIBRÉE



Ecoutez
VOTRE CORPS
-mangez à votre faim
- récupérer
- détendez vous

1 à 3 JOURS AVANT

L'apparition de la fatigue et la baisse des performances est souvent corrélée avec une baisse des réserves en glycogène.



Augmenter les
**RESERVES EN
ENERGIE**



FECULENTS
aux 3 repas



COLLATION/DESSERT

Riche en glucides

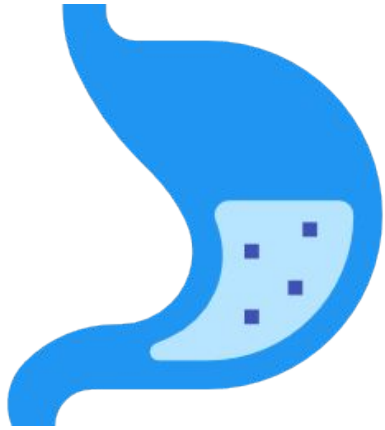
- barres de céréales
- pain + miel
- boules énergie
- pain d'épices
- compotes
- tartes aux pommes



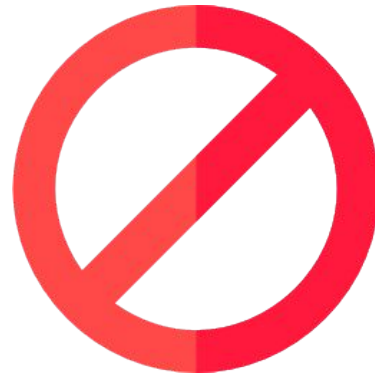
BOISSON

- Jus de fruits
- malto

1 à 2 JOURS AVANT



LE CONFORT DIGESTIF



EN FONCTION DE VOTRE TOLÉRANCE PERSONNELLE
Évitez légumes secs, céréales complètes, légumes qui fermentent, les épices...



NE TESTER RIEN DE NOUVEAU



+ Privilégiez les légumes cuits épépinés et épluchés : carottes, haricots verts extra fin, betterave, asperges, aubergines, tomates sans peau ni pépins, endives.

+ FAITES CE QUE VOUS AVEZ L'HABITUDE DE FAIRE qui est connu et qui passe bien.

REPAS DE LA VEILLE

- majorée en féculents à IG bas
- Ne doit pas être trop copieux ni trop difficile à digérer
- Evitez les sauces gras et les aliments gras
- Simplicité et confort digestif :
 - Viande maigre ou poisson
 - Légumes cuits plutôt que crudité (sans pépins, sans peau)
 - Compote plutôt que fruit cru

EXEMPLE

Attention ce repas aura toujours été testé à l'entraînement!!!!



Dos de cabillaud



Pâtes al dente



Courgette épépinées et épluchées



1 càc d'huile de colza



Compote sans sucre ajoutés



Yaourt nature sucré

NUTRITION ET COMPÉTITION

LE JOUR J

DERNIER REPAS AVANT LA COMPÉTITION

- Devra être fini 3 heures avant le départ **Schabort et al**
- Pas de place à l'innovation : connu et apprécié
- Digestion facile : limitez les aliments gras et fibreux
- Peu calorique env. 400kcal (300 à 600kcal)
- Choisir des aliments faciles à digérer



LA RATION D'ATTENTE (FACULTATIF)

- Maintenir la glycémie et l'hydratation
- A partir d'1h avant le départ et jusqu'à 30 min avant
- Boisson d'attente ou petite collation digeste
- Attention au risque d'hypoglycémie réactionnelle
 - Boisson sucrées ou au glucose



Jus de raisin ou jus de pomme dilué



Compote + eau



Barre de céréales + eau

ENTRE 2 ÉPREUVES

MOINS D'UNE HEURE



ENTRE 1H ET 2H



PLUS DE 3H

PETIT REPAS SIMPLE ET DIGESTE



A ÉVITER

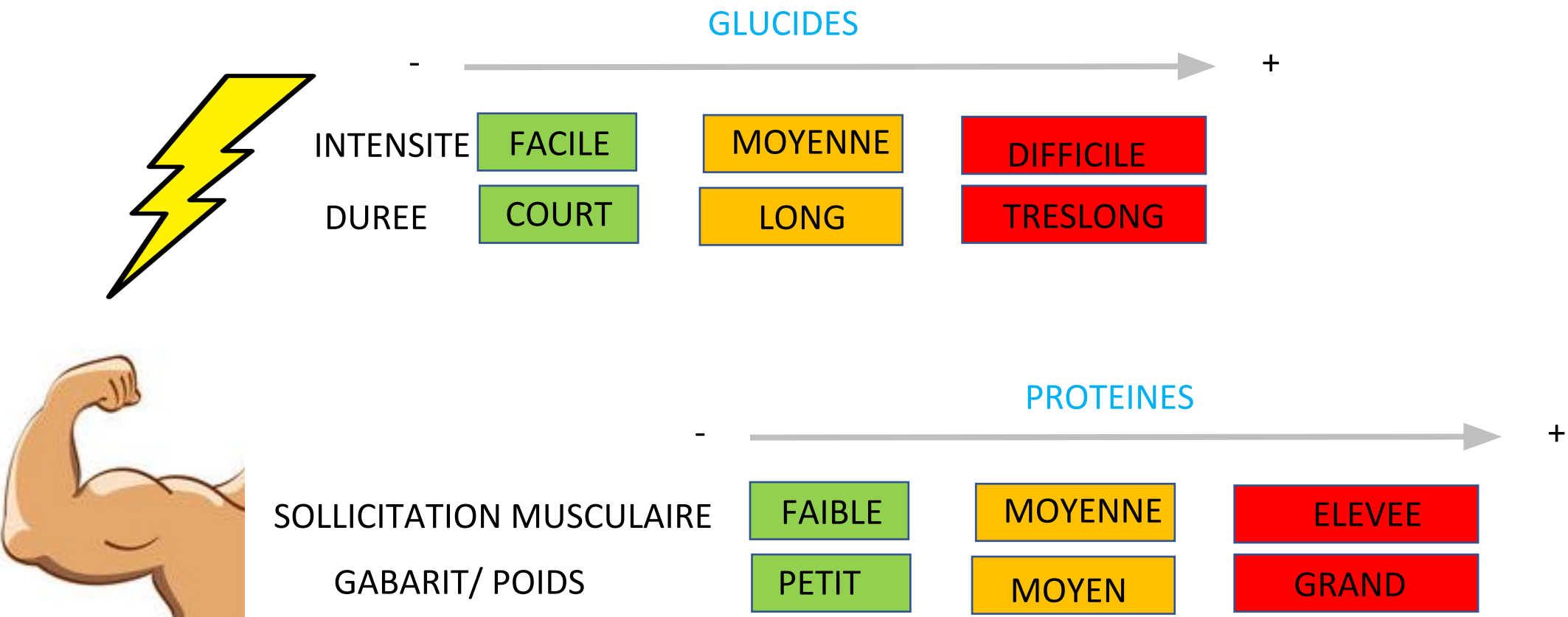


RÉCUPÉRATION EN PRATIQUE



LA QUANTITÉ DE **GLUCIDES** VA DÉPENDRE DE LA **DÉPENSE EN ÉNERGIE**

LA QUANTITE DE **PROTEINES** VA DÉPENDRE DE LA **SOLLICITATION MUSCULAIRE** ET DU **GABARIT**



1ER TEMPS

TOUT EN UN



OU

GLUCIDES



+

PROTEINES



DANS L'HEURE QUI SUIT : REPAS ÉQUILIBRÉ

■ repas équilibré
sans se surcharger



+ Eau



J+1 : Alimentation hypercalorique, hyperglucidique, normo à hyperprotidique

PERTE DE POIDS/ PERTE DE MASSE GRASSE



PERTE DE MASSE GRASSE



POURQUOI?

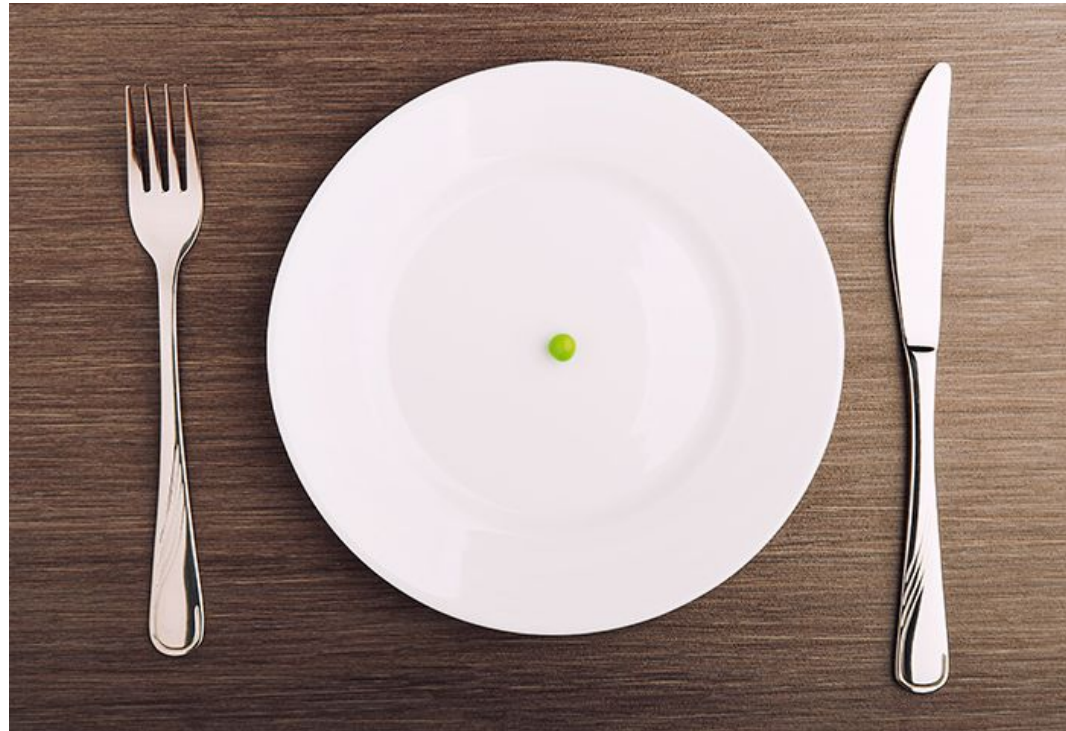


AMELIORER LA VITESSE



FACILITER GESTES
TECHNIQUE

NE FAITES PAS DE REGIMES ! APPRENEZ A BIEN MANGER



PERTE DE

EQUATION GAGNANTE POUR LA PERTE DE POIDS



PERTE DE POIDS RÉUSSIE

- VISEZ SUR LA DURÉE
- PERTE DE POIDS LENTE 1-2KG PAR MOIS
- CHANGEMENT DES HABITUDES

- Optimiser la perte de masse grasse
- Maintien de la masse musculaire
- Conserver de bonnes conditions physiques

PERTE DE POIDS MANQUÉE

- PERTE DE POIDS TROP RAPIDE
- FONTE MUSCULAIRE, DESHYDRATATION

- Altération de la qualité des entraînements
- Baisse des performances le jour de la compétition
- Risque de blessures

PERTE DE POIDS

1 QUALITE - limité le superflu



LIMITER VOIRE SUPPRIMER LES ALIMENTS
GRAS, SUCRES ET L'ALCOOL

Faible densité nutritionnelle
Pas nutritifs

PERTE DE

1 QUALITE

Favorisez les aliments simples et bruts
Cuisinez

PRIVILEGIER

LEGUMES, FRUITS, VIANDES ET PRODUITS LAITIERS
PAUVRES EN MATIERES GRASSES, HUILES DE QUALITE



suffit la plupart du temps

- Conservez l'équilibre alimentaire
- Faire des choix judicieux (IG bas)
- Bien s'hydrater
- Conservez une petite quantité de
- Matières grasse de qualité

PERTE DE POIDS

2 QUANTITE



Retirer le surplus
Sensation bien, plutôt rempli/blindé
Adapter quantité repos/entraînement

QUANTITÉ

MANGER DE NOUVEAU A SA FAIM

A SA FAIM



TROUVEZ LE JUSTE EQUILIBRE

AVEC MA SENSATION DE FAIM/SATIETE

Affamé
Très faim
Faim
Peu faim
Pas faim

AVANT



REPAS

Blindé
Rempli
Juste bien
Léger
Très Léger

APRES

QUANTITÉ

DISTINGUER FAIM ET ENVIE



Le moment du repas



FAITES UNE
PAUSE



DECONNECTEZ VOUS



UTILISEZ VOS SENS



PROFITEZ DE MOMENT

Ecoutez votre corps

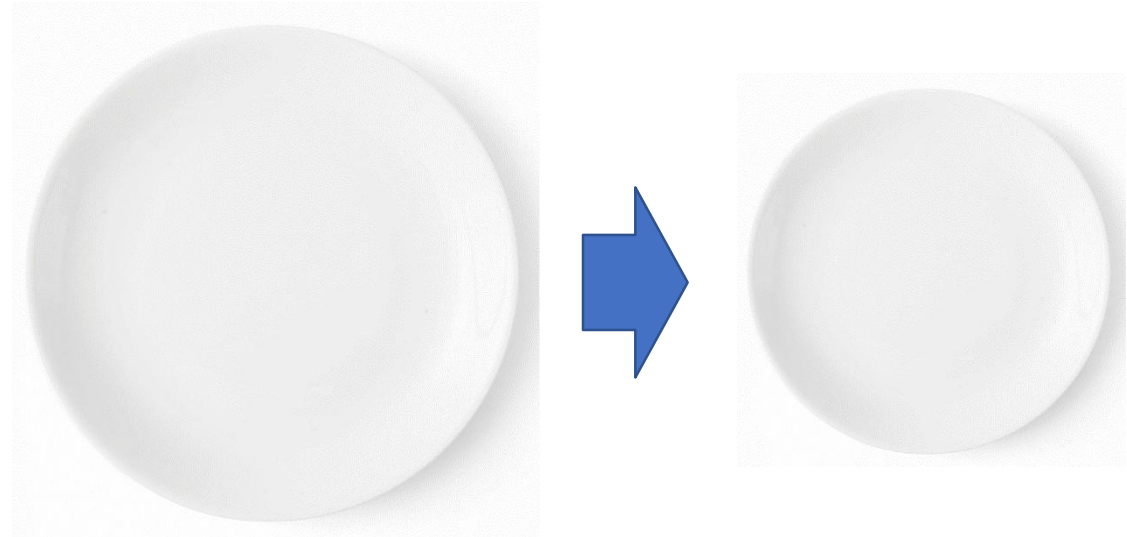
PERTE DE POIDS

EN PRATIQUE : PROCEDER PAR ETAPE

2 REDUIRE L'ENERGIE- TROUVER LE JUSTE MILIEU



**ASTUCE PRATIQUE : REDUIRE LA TAILLE
DES ASSIETTES**



PERTE DE

EN PRATIQUE : PROCEDER PAR ETAPE

3 Fractionner les apports

Immédiatement après l'entraînement
(maxi 30 minutes après)



1 portion de légumes



1 portion de viande/poisson



1 portion de féculents

Au minimum 1h30 à 2h
avant l'entraînement



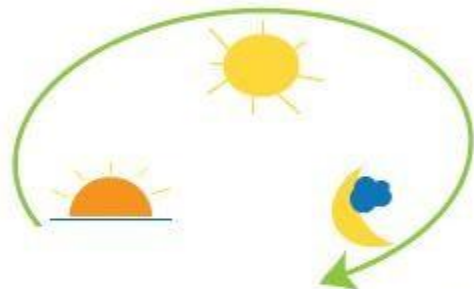
1 portion de fruits



1 portion de laitage



Entraînement
de la matinée



Entraînement
de l'après-midi

Au minimum 1h30 à 2h
avant l'entraînement



1 portion de fruits



1 portion de laitage

Dans la soirée



1 portion de laitage

Immédiatement après l'entraînement
(maxi 30 minutes après)



1 portion de légumes



1 portion de viande/poisson



1 portion de féculents

1 QUALITE
2 QUANTITE
3 REPARTITION

➔ PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

OBJECTIF :



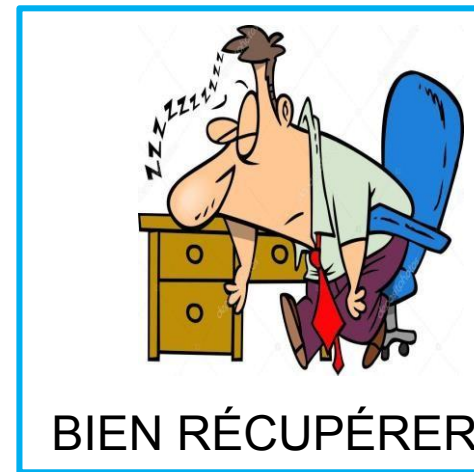
A MAXIMISER



A LIMITER

PRISE DE
MUSCLE SEC

1 LES 3 PILIERS DE LA PRISE DE MASSE MUSCULAIRE





PAS SOLLICITATION MUSCULAIRE SUFFISANTE = PAS DE PRISE MUSCLE



PEUT IMPORTER LA QUANTITÉ D'ÉNERGIE ET DES PROTÉINES CONSOMMÉES

« LA POUDRE MAGIQUE N'EXISTE PAS
IL N'Y A PAS DE RÉSULTATS SANS EFFORTS »



BIEN
S'ENTRAINER



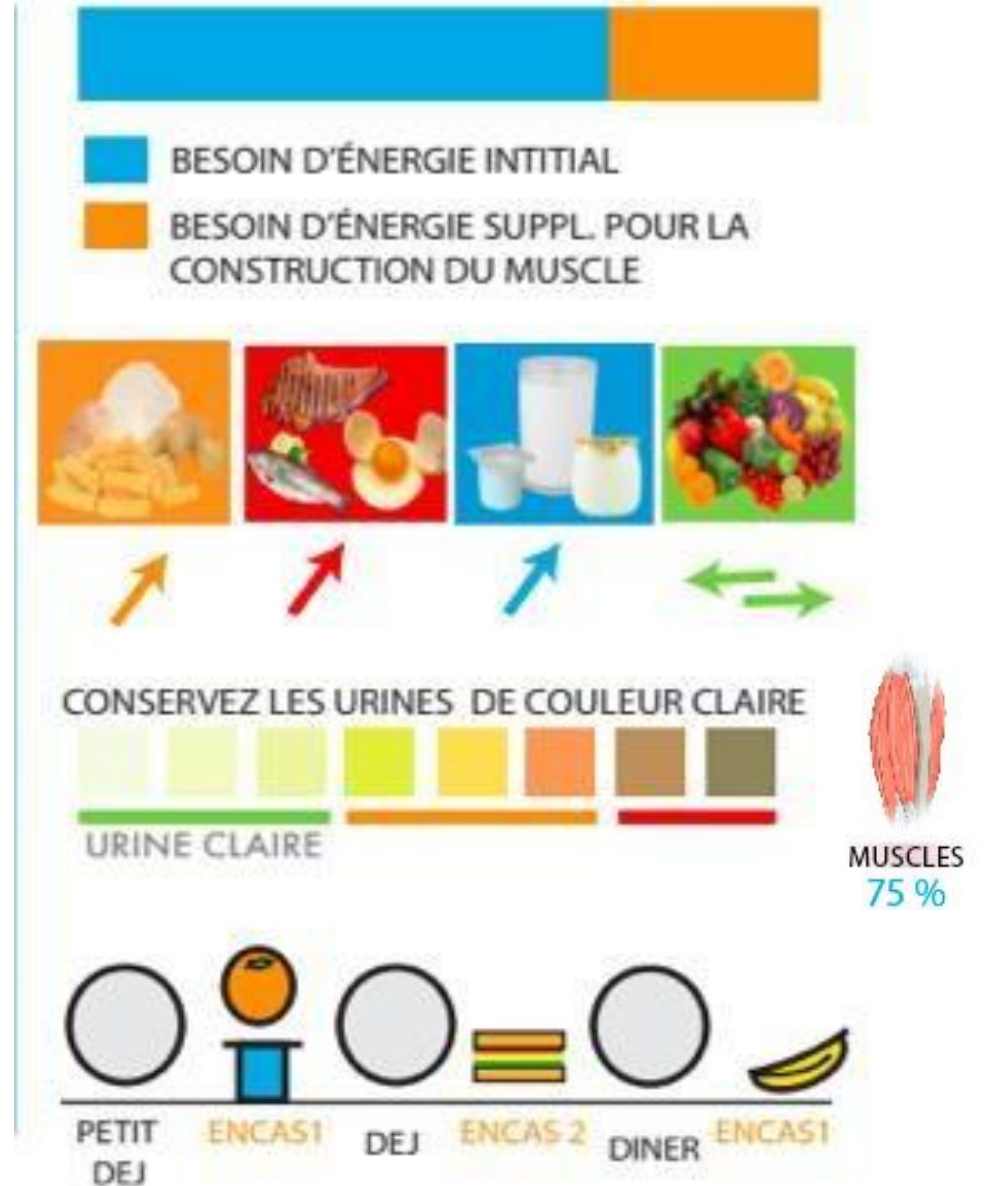
BIEN MANGER

Supplément d'énergie

No junk food
Equilibre alimentaire

Optimiser hydratation

Répartir les apports





BIEN
RÉCUPÉRER



RECUPERATION = CONSTRUCTION MUSCULAIRE

■ LAISSEZ UN TEMPS DE REPOS SUFFISANT VOS ENTRAÎNEMENTS

■ DORMIR PLUS SI VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN

■ PROFITEZ DE LA FENÊTRE MÉTABOLIQUE POUR CONSTRUIRE VOTRE MASSE MUSCULAIRE PRENEZ UNE COLLATION ET/OU UN REPAS POST EFFORT

CAS PRATIQUE

JIMMY, 16 ans - OBJECTIF ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- X** Souvent fatigué la journée
- X** Courbatures régulière après le sport
- X** Crampes
- X** Peu d'énergie pendant l'entraînement

8H Petit Déjeuner - Il a faim

Pain de mie blanc , 4 tranches
Nutella , 1 càs

Jus de fruits industriel , 1 grand verre

Yaourt aux fruits , 1

Sensation après : Fini bien rempli

10H Coupe de fatigue et faim

12H Dîner - Très faim

1 steak

Riz

3 verres d'eau

Sensation après : Fini léger

16H Goûter à son domicile - Très faim

1 farmer

18h Entraînement, intensité élevée - 3dl d'eau

Fin d'entraînement 19h

20H45, Souper - Affamé

Pâtes

Sauce tomate

Huile d'olive

1 verre d'eau

Sensation après : Bien rempli

CAS PRATIQUE

JIMMY, 16 ans - OBJECTIF ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- X** Souvent fatigué la journée
- X** Courbatures régulière après le sport
- X** Crampes
- X** Peu d'énergie pendant l'entraînement

8H Petit Déjeuner - Il a faim

Pain de mie blanc

Nutella

Jus de fruits industriel

Yaourt aux fruits

Sensation après : Fini bien rempli

10H Coupe de fatigue et faim

12H Dîner - Très faim

1 steak

Riz

3 verres d'eau

Sensation après : Fini léger

16H Goûter à son domicile - Très faim

1 farmer

18h Entraînement, intensité élevée - 3dl d'eau

Fin d'entraînement 19h

20H45, Souper - Affamé

Pâtes

Sauce tomate

Huile d'olive

1 verre d'eau

Sensation après : Bien rempli

CAS PRATIQUE

JIMMY, 16 ans - OBJECTIF ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- X Souvent fatigué la journée
- X Courbatures régulière après le sport
- X Crampes
- X Peu d'énergie pendant l'entraînement

8H Petit Déjeuner - Il a faim

Pain de mie blanc
Nutella
Jus de fruits industriel
Yaourt aux fruits

REVOIR
QUALITE

Sensation après : Fini bien rempli

10H Coupe de fatigue et faim

12H Dîner - Très faim

1 steak
Riz
3 verres d'eau

REVOIR
QUANTITE
CHOIX

Sensation après : Fini léger

16H Goûter à son domicile - Très faim

1 farmer

REVOIR
QUANTITE
QUALITE

18h Entraînement, intensité élevée - 3dl d'eau

Fin d'entraînement 19h

AJOUT COLLATION

20H45, Souper - Affamé

Pâtes
Sauce tomate
Huile d'olive
1 verre d'eau

MIEUX REPARTIR ENERGIE

Sensation après : Bien rempli

HYDRATATION?

CAS PRATIQUE

JIMMY, 16 ans - OBJECTIF ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- X Souvent fatigué la journée
- X Courbatures régulière après le sport
- X Crampes
- X Peu d'énergie pendant l'entraînement

8H Petit Déjeuner - Il a faim

Pain de mie blanc > pain aux Céréales

Nutella > 2/s, proposition beurre amande/cajou, miel

Jus de fruits industriel > proposition jus pressé, fruits frais

Yaourt aux fruits > yaourt nature

Sensation après : Fini bien rempli

REVOIR
QUALITE

10H Coupe de fatigue et faim

12H Dîner - Très faim

1 steak

Riz > augmenter quantité

> ajout légumes + assaisonné

3 verres d'eau

Sensation après : Fini léger

REVOIR
QUANTITE
CHOIX

16H Goûter à son domicile - Très faim

1 farmer > birsher (banane, avoine, yaourt)

> hydratation, eau magnésium

18h Entraînement, intensité élevée - 3dl d'eau > augm 5dl/h

Fin d'entraînement 19h

> ajout lait chocolaté 1 brique + 1 banane

AJOUT COLLATION

REVOIR
QUANTITE
QUALITE

20H45, Souper - Affamé

Pâtes > diminuer légèrement

> ajout légumes

Sauce tomate

Huile d'olive

1 verre d'eau

Sensation après : Bien rempli

HYDRATATION?

MIEUX REPARTIR ENERGIE

CAS PRATIQUE

JIMMY, 16 ans - OBJECTIF ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- X Souvent fatigué la journée
- X Courbatures régulière après le sport
- X Crampes
- X Peu d'énergie pendant l'entraînement

8H Petit Déjeuner - Il a faim

Pain aux Céréales
beurre + miel
1 yaourt nature + 1 fruits frais
2 verres d'eau

Sensation après : Fini bien rempli

REVOIR
QUALITE

10H Energie

12H Dîner - Faim

1 steak
Riz +
Légumes
Huile d'olive
3 verres d'eau

Sensation après : Fini bien

REVOIR
QUANTITE
CHOIX

16H Goûter à son domicile - Très faim

birsher (banane, avoine, yaourt)
3 verres d'eau

REVOIR
QUANTITE
QUALITE

18h Entraînement, intensité élevée - 5dl d'eau

Fin d'entraînement 19h
Lait chocolaté + 1 banane

AJOUT COLLATION

20H45, Souper - Affamé

Pâtes
Salade
Sauce tomate
Huile d'olive ou colza
2 à 3 verre d'eau

MIEUX REPARTIR ENERGIE

Sensation après : Bien rempli

HYDRATATION?

CAS PRATIQUE

MIKE OBJECTIF PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

20 ans

1m80

69kg

6H Petit Déjeuner - Très faim

Pain aux céréales

Beurre

Miel

Sensation après : Fini bien

10H Faim

3 verres d'eau

12H Dîner - Très faim

Viande/poisson

Légumes

Huile d'olive

3 verres d'eau

Sensation après : Fini Léger

17H Goûter à son domicile - Très faim

1 banane

19h Entraînement, intensité élevée - 5dl d'eau

Fin d'entraînement 20h

20H30, Souper - Affamé

Féculents

Sauce tomate

Huile de colza

3 verre d'eau

Sensation après : Léger

CAS PRATIQUE

MIKE OBJECTIF PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

20 ans

1m80

69kg

6H Petit Déjeuner - Très faim

Pain aux céréales

Beurre

Miel

AJOUT PROT

Sensation après : Fini bien

10H Faim

AJOUT COLLATION

3 verres d'eau

12H Dîner - Très faim

Viande/poisson

Légumes

AJOUT ENERGIE

Huile d'olive

3 verres d'eau

Sensation après : Fini Léger

17H Goûter à son domicile - Très faim

1 banane

AJOUT ENERGIE

PROTEINE

EAU

19h Entraînement, intensité élevée - 5dl d'eau

Fin d'entraînement 20h

20H30, Souper - Affamé

Féculents

Sauce tomate

Huile de colza

3 verre d'eau

AJOUT PROTEINE + ENERGIE

Sensation après : Léger

CAS PRATIQUE

MIKE OBJECTIF PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

20 ans

1m80

69kg

6H Petit Déjeuner - Faim

Pain aux céréales

Beurre

Miel

1 oeuf ou 1 séré + miel

Sensation après : Fini rempli

10H Faim

3 verres d'eau

1 portion de fruits

1 brique de lait ou viande séchée ou noix de cajou

12H Dîner - Faim

Viande/poisson

Légumes

Féculents

Huile d'olive

3 verres d'eau

Sensation après : Fini Bien

17H Goûter à son domicile - Faim

1 sandwich complet + 1 fruits + 2 grand verre d'eau

19h Entraînement, intensité élevée - 5dl d'eau

Fin d'entraînement 20h

20H30, Souper - Affamé

Viande/poisson/tofu

Féculents +

Sauce tomate

Huile de colza

3 verre d'eau

Sensation après : Léger

RÉCAPITULATIF



HYDRATATION
QUANTITE
RECUPERATION
SENSATION DE FAIM/SATIETE



MANGER
À SA FAIM





MERCI

nutri.axel@gmail.com