

exemples

Petit-déjeuner

DÉLAI ENTRE LE DERNIER REPAS ET L'EFFORT

3 heures	250 ml (1 tasse) de lait + 1 bol de gruau + 2 tranches de pain + 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide + 1 banane
2 heures	250 ml (1 tasse) de jus d'orange + 2 tranches de pain + 30 g (1 oz) de fromage partiellement écrémé + 125 ml (½ tasse) de compote de pommes
1 heure	60 g (2 oz) de céréales à grains entiers + 250 ml (1 tasse) de lait
Moins de 1 heure	1 yogourt aux fruits (175 g) ou 125 ml (½ tasse) de fromage Cottage + 1 clementine ou 1 lait frappé (250 ml)

Dîner ou souper

DÉLAI ENTRE LE DERNIER REPAS ET L'EFFORT

3 heures	250 ml (1 tasse) de riz, couscous, pâtes ou pommes de terre + 90 g (3 oz) de viande maigre + 250 ml (1 tasse) de jus de légumes + 1 yogourt (175 g) + 2 biscuits à l'avoine
2 heures	250 ml (1 tasse) de salade de pâtes + 1 tortilla de 15 cm (6 po) au blé entier + 1 petite conserve de thon (85 g) + 125 ml (½ tasse) de jus de légumes + 1 compote de fruits
1 heure	2 tranches de pain + 2 à 3 tranches de poitrine de dinde + 125 ml (½ tasse) de jus de fruits
Moins de 1 heure	1 yogourt aux fruits (175 g) + 1 barre tendre

Comment démarrer votre entraînement matinal?

Votre horaire ne vous permet pas de vous lever plus tôt pour prendre un déjeuner complet qui comprend des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires selon le *Guide alimentaire canadien*? S'entraîner à jeun, ce n'est pas l'idéal, mais, à défaut d'un vrai déjeuner, prenez au moins :

- un verre de jus de fruits • ou un yogourt • ou un mini-bol de céréales avec du lait • ou une compote de fruits • ou un petit bol de fromage Cottage avec une petite coupe de fruits en conserve.

Vous pouvez également préparer un lait frappé en un rien de temps.

Vous ne pouvez rien avaler? Ajoutez un peu de vrai jus à votre bouteille d'eau pour obtenir un peu de glucides pendant votre entraînement.

Faites d'une pierre deux coups: pour vous assurer d'une bonne récupération, prenez votre déjeuner tout de suite après votre entraînement.

Coup de fouet matinal

Donne 2 portions

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
- 1 banane
- 125 ml (½ tasse) de fruits frais ou surgelés au choix : fraises, bleuets, mangue, etc.

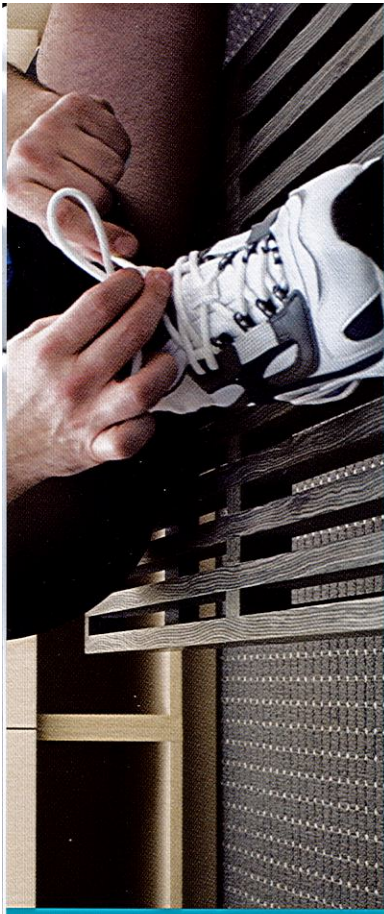
Verser tous les ingrédients dans la jatte du mélangeur, mélanger et savourer!



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

mlaisrelaitiers.ca





L'alimentation avant l'entraînement

ALIMENTATION RIME AVEC DIGESTION : TRUCS POUR MIEUX CHOISIR
LES ALIMENTS OU BOISSONS CONSOMMÉS AVANT L'ENTRAÎNEMENT.

Pourquoi boire ou manger avant l'entraînement ?

- Pour éviter d'être incommodé par la faim ;
- Pour fournir de l'eau et des glucides à vos muscles ;
- Pour profiter au maximum de votre activité en ayant l'énergie nécessaire ;
- Pour vous sentir bien ;
- Pour récupérer plus facilement après l'effort.

Quels sont les bons carburants ?

- Les aliments et les boissons bien tolérés et facilement digérés ;
- Les aliments qui contiennent beaucoup de glucides, mais pas trop de fibres (ex. : riz, orge, pâtes, bagels et pains blancs, pommes de terre bouillies, etc.).

Moins de 2 heures avant un effort physique, il vaut mieux surveiller :

- les aliments riches en gras, car ils sont plus longs à digérer ;
- les aliments riches en protéines, car ils se digèrent lentement.

Moins de 1 heure avant l'effort, il vaut mieux limiter :

- les aliments riches en glucides simples (miel, sucre, confiture, chocolat), car ils peuvent causer une hausse rapide d'énergie, suivie d'une chute tout aussi rapide pouvant nuire à la performance physique.

conseils

Alimentation recommandée

DÉLAI ENTRE LE DERNIER REPAS ET L'EFFORT

3 heures	Repas normal fournissant des glucides et une quantité modérée de protéines et de matières grasses provenant d'aliments nutritifs
2 heures	Repas fournissant essentiellement des glucides, un peu de protéines et de matières grasses
1 heure	Repas léger fournissant principalement des glucides, très peu de protéines, de matières grasses et de fibres
Moins de 1 heure	Collation légère fournissant des glucides

Voilà!!!



- Vous devez donc être organisé!
- Le truc à retenir:**
Si je n'en ai pas, je n'en mangerai pas!!!
- A la maison, dans la boîte à lunch, à l'entraînement.
- Ayez toujours à la maison les essentiels pour vous bâtir un repas équilibré.
- Ayez dans votre boîte à lunch les collations nécessaires pour votre journée.
 - Pensez à votre entraînement!

Quand doit-on manger?

3 repas par jour

- Déjeuner, dîner et souper
- Nos trois repas nous permettent de manger tout ce dont nous avons besoins. Nous fournissent le carburant nécessaire au moment où nous en avons besoin pour faire nos activités.

Collations

- Lorsque j'ai plus de 5 heures entre 2 repas!
 - Les collations sont nécessaires pour conserver un bon niveau d'énergie.
- Craquelins (« triscuits ») + fromage
Fruits + yogourt
½ sandwich au thon
Bol de céréales

Exemple de menu

Déjeuner	Roties pain brun avec beurre d'arachide Banane Lait 1%
Dîner	Pita brun au poulet Crudités avec trempette au yogourt Yogourt
Collation post-entraînement	175 ml de yogourt grec aux bleuets Ou 250 ml de lait au chocolat
Souper	Poitrine de poulet farci au chèvre Asperges Riz basmati Craquelins avec fromage
Collation	(si plus de 4 à 6 heures entre 2 repas)

Prenez une collation!

Vous manquez d'énergie en après-midi? Votre ventre cri famine en soirée? Vous avez plus de 6 h entre deux repas? Vous devriez prendre une collation... mais pas n'importe laquelle!

En plus de maintenir notre niveau d'énergie pendant la journée, les collations sont un excellent moyen pour combler vos besoins quotidiens en éléments nutritifs.

Les bons choix collations nous permettent de garder notre niveau d'énergie pour nos activités quotidiennes, nos activités sportives et nous permettent de ne pas être affamés aux prochain repas. Un bon choix de collation fournit des glucides (sucres) et des protéines. En combinant ces éléments nutritifs nous obtenons rapidement de l'énergie, et nous la conservons sur une longue période.

Voici plusieurs bons choix :

- ½ banane + 2 morceaux de vache qui rit légers
- ½ tasse de jus de légumes réduit en sodium + 4 biscuits soda + ficello
- 1 tasse de lait + 2 biscuits à thé
- ¾ tasse de gruau cuit + 6 amandes
- 1 rôtie pain brun + 15 ml de beurre d'arachide
- ¾ de tasse de yogourt nature + ½ tasse de petits fruits
- ¼ de tasse de fromage cottage + 1 tasse d'ananas et de fraises
- ½ muffin anglais + 15 ml de beurre d'amande
- 3 tasses de maïs soufflé léger + 30 ml d'arachide nature
- 1 gros craquelin (ex : ryvita) + crudités + ¼ tasse d'hummus
- 2 galettes de riz + 1 babybel léger
- 15 raisins + petit fromage cheddar léger (partiellement écrémé)
- 1 compote de pomme + 30 ml de noix de soya grillées
- ½ tasse de yogourt + 30 ml de granola
- 1 œuf à la coque + 4 mélba (ou rôtie pain brun)
- 200 ml de lait au chocolat

Bien manger pour mieux performer

Les meilleurs choix en compétition:

Avant la compétition

- Évitez les aliments riches en gras, en sucre et en fibres (céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, fruits entiers).
- Privilégiez les aliments riches en glucides complexes (céréales raffinées, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc).
- Évitez les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).
- Évitez les aliments riches en fibres (céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, fruits entiers).
- Évitez les aliments riches en gras (viande, poisson, œufs, produits laitiers).
- Évitez les aliments riches en sucre (bonbons, chocolats, jus de fruits).
- Évitez les aliments riches en fibres (céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, fruits entiers).

Après la compétition

- Privilégiez les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).
- Privilégiez les aliments riches en glucides complexes (céréales raffinées, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc).
- Évitez les aliments riches en gras (viande, poisson, œufs, produits laitiers).
- Évitez les aliments riches en sucre (bonbons, chocolats, jus de fruits).
- Évitez les aliments riches en fibres (céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, fruits entiers).

Après la compétition

- Privilégiez les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).
- Privilégiez les aliments riches en glucides complexes (céréales raffinées, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc).

Envie d'en apprendre plus?

Visitez le www.jacynthe-lafreniere.squarespace.com pour obtenir de l'information sur les formations en nutrition sportive offertes ainsi que sur la consultation privée.

Jacynthe Lafrenière, Dt.P M.Sc Nutritionniste sportive
jacynthe.lafreniere@hotmail.com
819-712-3979