

QUOI MANGER LORSQU'ON S'ENTRAÎNE ?

LES 5 RÈGLES D'OR AVANT UN ENTRAÎNEMENT

1. Mise sur les glucides (énergie)
2. Consomme suffisamment de protéines, sans excès
3. Limite les matières grasses, elles sont longues à digérer
4. Choisis des aliments familiers et bien tolérés
5. Hydrate-toi suffisamment !

QUELQUES IDÉES DE COLLATIONS AVANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Tu fais de l'activité physique de façon modérée? Il n'est pas nécessaire de suivre un menu complexe: une alimentation équilibrée au quotidien et une bonne hydratation sont suffisantes !

Je mange...	Mon corps a besoin de...	Des suggestions...
2 heures AVANT l'entraînement	Une collation riche en: glucides , incluant une source de protéines	<ul style="list-style-type: none"> • Yogourt et barre de céréales • Tartinade au beurre d'arachide et banane • Mélange de fruits séchés et de noix • « Smoothie » fait de fruits et de yogourt
15 minutes AVANT l'entraînement	Une collation riche en: sucres simples	<ul style="list-style-type: none"> • Compote de fruits • Jus de fruits • Biscuits aux figes • Barre de gelée de fruits
APRÈS l'entraînement « Prends une collation nutritive dans les 30 minutes après l'activité physique pour maximiser la récupération des muscles! »	Liquide pour se réhydrater. Glucides pour refaire des réserves d'énergie. Protéines pour aider à réparer les muscles.	<ul style="list-style-type: none"> • Lait au chocolat • Yogourt et fruit • Yogourt à boire • Jus et fromage • Muffin maison et verre de lait • Lait frappé aux fruits type « smoothie » • Boisson de soya