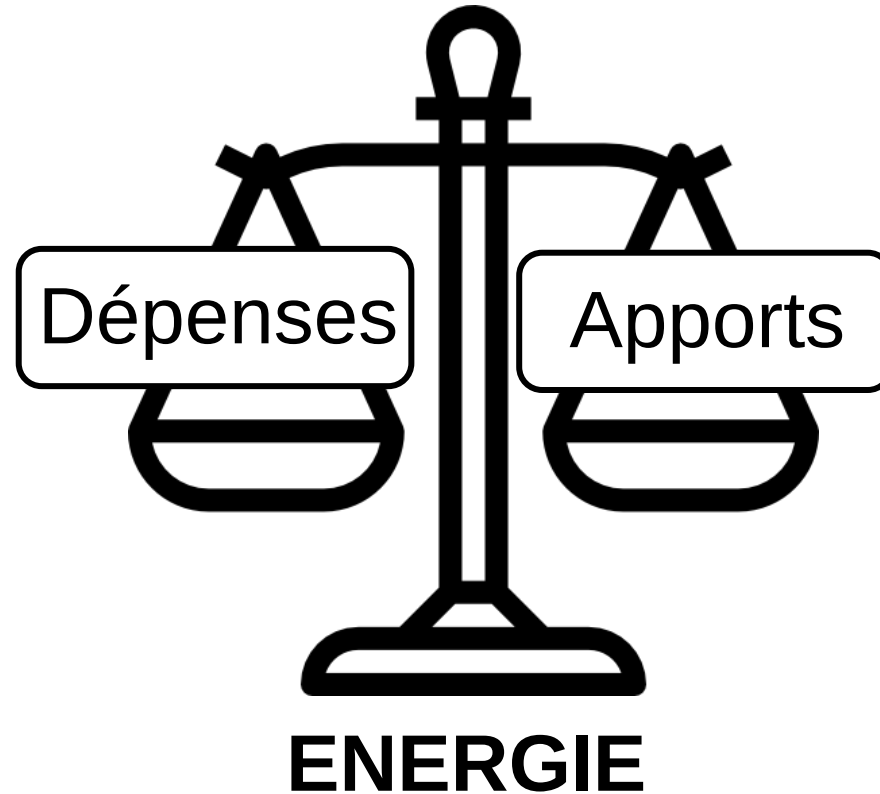


LES BASES DE L'ALIMENTATION

Apporter de l'énergie

Métabolisme de base
Energie dépensée au repos
+
Dépense liée à l'activité physique



Alimentation
Energie apportée par les aliments



- Manger suffisamment pour répondre aux besoins mais pas trop pour ne pas stocker

Les rôles des nutriments

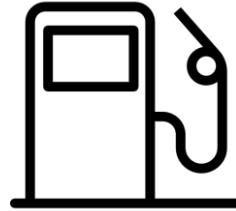
PROTÉINES



Rôle structural :
constituant des
muscles, de la peau...

Rôle fonctionnel :
enzymes, hormones

GLUCIDES



Rôle énergétique :
source d'énergie
pour les muscles,
le cerveau

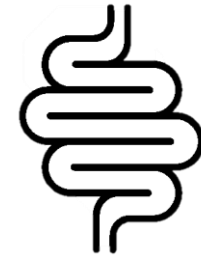
LIPIDES



Rôle structural :
constituant de la
membrane des cellules,
du cerveau

Rôle énergétique
Régulation de la
réponse inflammatoire

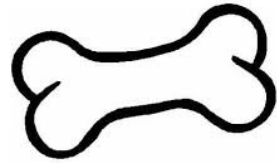
FIBRES



Régulation du transit
intestinal
Effet rassasiant

Les rôles des nutriments

CALCIUM



Rôle structural :
solidité osseuse

Rôle fonctionnel :
contraction
musculaire

VITAMINES



Rôles variés:
production d'énergie, bon
fonctionnement des organes et
des muscles, du système
immunitaire, à la santé des os

Les différents groupes d'aliments

Viande, poisson, œuf

Environ 2 fois par jour



Favoriser

- Frais, surgelés ou en conserve (poisson)
- Pauvre en matières grasses (-10%)
- De bonne qualité (origine France pour la viande, pêche durable pour le poisson)



Poissons gras

Sardine, maquereaux, truite, thon frais, saumon

À privilégier

1 à 2 fois par semaine minimum



100g de Viande, Poisson = 2-3 œufs



Charcuterie

À limiter

150g / semaine max



Les différents groupes d'aliments

Matières grasses

Choisir des graisses intéressantes



Huile de colza, olive et noix

À privilégier

- 1 càs d'huile de colza ou noix par repas (assaisonnement)
- 1 càs d'huile d'olive (cuisson et/ou assaisonnement)



Beurre, crème fraîche, margarine, autres huiles

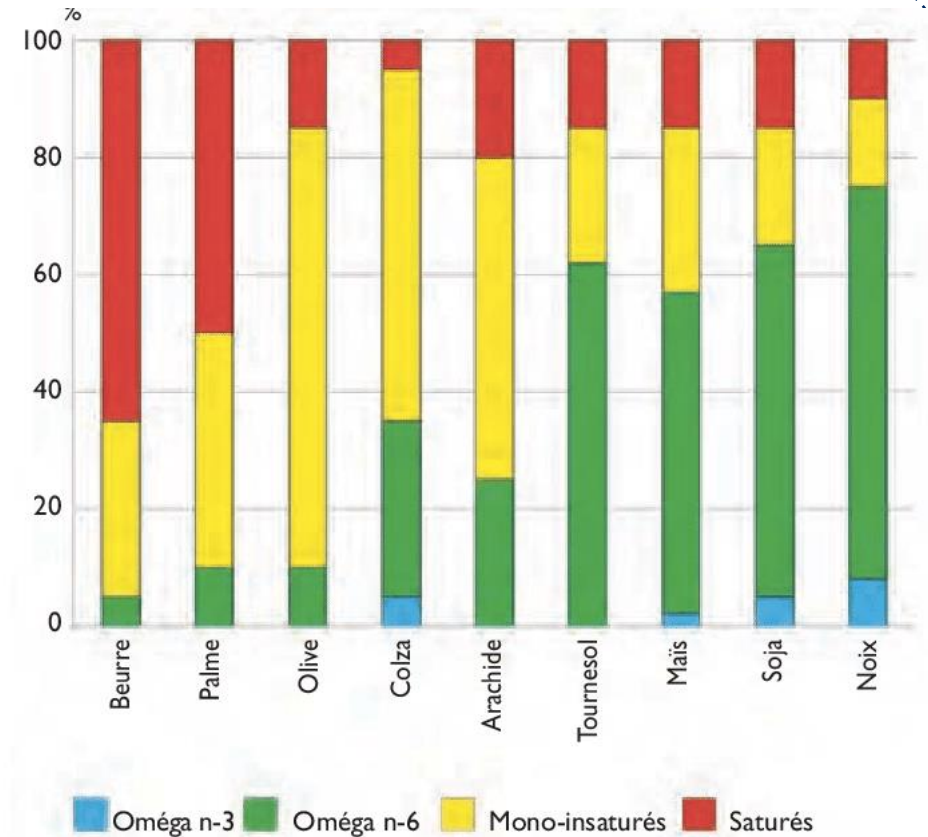
À limiter



Noix, amandes, noisettes, graines de chia

Fruits à coque et graines

1 poignée par jour

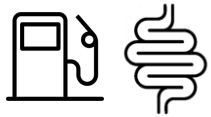


Les différents groupes d'aliments

Aliments qui apportent de l'énergie

Féculents

A chaque repas selon l'appétit et la charge d'entraînement



Privilégier les féculents complets ou semi-complets



Quantités à adapter en fonction de l'appétit et de la charge d'entraînement



Légumineuses

Au moins 2 fois par semaine



Pois chiches



Haricots rouges



Pois cassés



Lentilles

Sucre et produits sucrés

Cibler leur consommation autour des entraînements



Préférer le fait maison



Choisir des produits peu transformés (energy ball, raw bar)



Sucre, miel, sirop d'agave pour sucrer

Limiter les boissons sucrées au jus de fruits 100% pur jus



Les différents groupes d'aliments

Les fruits et légumes



Tous les légumes



Surtout poivron et
choux



Tous les fruits



Surtout fruits rouges,
grenade, fraise, framboise...



Fruits secs

La qualité !



1

Le frais



2

Le surgelé



3

En conserve

Les différents groupes d'aliments

Produits laitiers et dérivés au soja

2 à 3 par jour



Lait, yaourt, fromage blanc, skyr,...

Préférer les

- Natures à sucrer soi-même
- Pauvres en matières grasses (-5%)



Limiter le fromage à 1 fois / jour
1 portion = 30g max



Attention aux dérivés végétaux
(soja, coco, amande, épeautre...)

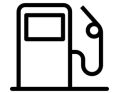
Aliments plaisirs



Aliments gras (frites, hamburgers, pizza)

Cibler leurs consommations : après un match
ou après une grosse journée d'entraînement

Produits transformés (fastfood, bonbons,
sodas, barres chocolatés, etc.)



Limiter au maximum



Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir tous les besoins



Petit Déjeuner



Déjeuner



Collation



Diner

