

LE PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner

Le contexte : Jeûne de 10 à 12h provoqué par la nuit de sommeil

Les besoins

- Réhydrater le corps
- Apporter de l'énergie pour la journée
- Construction et réparation des tissus musculaires
 - Construction et solidité osseuse
- Bon fonctionnement de l'organisme

Les aliments

Eau, thé, café, jus de fruits

Produits céréaliers, muesli, fruit, produits sucrés

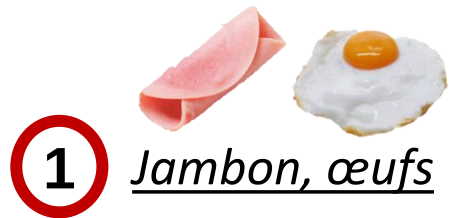
Jambon, œuf, produits laitiers

Produits laitiers (calcium)

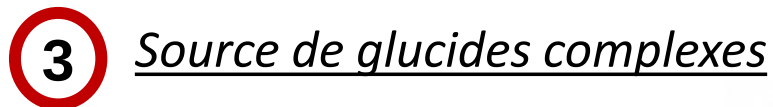
Fruits, oléagineux

Comment composer son petit déjeuner ?

Construire / Réparer (Protéines – Calcium)



Approvisionner : Energie (Glucides)



Protéger (Lipides)



Exemple



LE DÉJEUNER LE DINER

Comment composer son déjeuner et diner ?



1 Source de protéines



2 Graisses intéressantes



Féculents



Produits sucrés

3 Aliments qui apportent de l'énergie en fonction de l'appétit et de la charge d'entraînement



4 Légumes et fruits crus et / ou cuits



5 Produits laitiers

LA COLLATION

La collation avant effort

Objectifs :

- *Préserver le stock d'énergie déjà construit*

- *Limiter la faim au cours de l'effort*

Collation proche de l'effort



Collation éloignée de l'effort



Attention aux fruits pas assez mûres !

La collation post-effort

Objectifs :

- *Reconstruire le stock d'énergie pour les efforts à venir*
- *Réparer les microlésions causées par l'exercice*
- *Faciliter la régénération tissulaire*



Source de protéines



Source de glucides



Lipides de bonnes qualités



Eau