



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 (ex. : riz, orge, pâtes, bagels et pains, pommes de terre, 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 (ex. : croustilles, brioches et muffins du commerce, friture, etc.);
- les aliments riches en protéines, car ils se digèrent lentement (ex. : viande, volaille, poisson, etc.).

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

- les aliments qui peuvent occasionner des inconforts digestifs ou des reflux gastriques s'ils sont consommés juste avant l'entraînement (ex. : concombres, oignons, échalotes, ail, tomates, brocoli, chou-fleur, salade de chou, etc.).

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, un peu de protéines et très peu de matières grasses et de fibres
Moins de 1 heure	Collation légère fournissant des glucides et un peu de protéines, au besoin

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 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 fèves vertes ou d'asperges + 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 bâtonnets de carottes + 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.

Versez tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur, mélangez et savourez !

recette



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirlaitiers.ca

