

L'alimentation du Sportif

L'ALIMENTATION AVANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le choix des aliments dépend du temps disponible entre le repas et l'activité physique.

3 OU 4 HEURES AVANT L'ACTIVITÉ = UN REPAS COMPLET

- Poulet, riz, haricots verts, kiwi, lait
- Œufs, fromage cottage, rôties à grains entiers, salade de fruits, lait
- Rôties à grains entiers, beurre d'arachides, banane, lait
- Spaghetti sauce à la viande, salade de laitue, galette maison à l'avoine et aux pommes, lait
- Bagel au thon, jus de légumes, tapioca à l'orange, lait
- Sandwich à grains entiers au jambon et au fromage, crudités, fruits, lait
- Filet de truite, couscous, brocoli, brochette de fruits, yogourt, lait
- Pizza aux légumes, salade de laitue, muffin aux bleuets, lait

Déconseillé : friture, panure, charcuterie, creton, bacon, saucisse, pâtisserie, boisson gazeuse.

OU

2 HEURES AVANT L'ACTIVITÉ = UN REPAS LÉGER

- Céréales, lait, banane
- Soupe, fromage, craquelins
- Yogourt, fruits frais, biscuits maison au gruau
- Craquelins, fromage, raisins
- Muffin santé, yogourt, fruit
- Pomme, fromage, barre de céréales santé

Commencer à s'hydrater



OU

1 HEURE AVANT L'ACTIVITÉ = UNE COLLATION

- Yogourt à boire
- Yogourt
- Fromage frais aromatisé
- Boisson lactée (smoothie)

Continuer de s'hydrater

NOTE : Si un repas complet a été pris, il est possible de devoir prendre une collation 1 heure avant pour soutenir l'énergie tout au long de l'activité physique.

JUSTE AVANT L'ACTIVITÉ

Éviter tout simplement de manger, mais prendre quelques gorgées d'eau.

