



# Programme de Nutrition

"L'équilibre de l'alimentation assure l'harmonie du corps"

Conseils :

- privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza)
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème)
- opter pour les chairs animales les moins grasses (volaille, lapin, poisson, fruits de mer)
- faire attention aux graisses "cachées" contenues dans les laitages
- privilégier les fromages les moins gras
- éviter d'associer au cours d'un même repas: viande/œufs, viande/fromage, œufs/fromage
- éviter de consommer les sauces grasses et les fritures
- privilégier les charcuteries allégées et de volaille ( ex : jambon, saucisse)
- éviter les mélanges graisses-sucre (ex crêpes aux fromages, desserts au chocolat)



2x par semaine : manger des W6 (poisson gras) : morue, maquereau, truite, thon, saumon

## • Comment doit-t-on se nourrir avant la compétition ?

### ➤ Le repas à la veille d'un match :

Il doit être digeste. Il conviendra d'éviter les aliments trop gras comme : viandes grasses, charcuteries, poisson gras, plat en sauce, les choux, les plats trop épicés.

Il doit être riche en glucide complexe : la "pasta party" doit faire partie de vos menus.

Ex : potage (ou salade), pâtes, riz au lait, semoule ou porridge, 2 tranches de pain, salade de fruit.



Il est recommandé d'éviter les boissons gazeuses et sucrées. Pour les autres (thé, eau, lait) on n'en boit jamais assez. Il est recommandé de boire fréquemment et en petites quantités !

Le test d'urine est un très bon indicateur du niveau d'hydratation avant, pendant et après la compétition :

Une urine foncée accompagnée d'un petit volume excrété = une mauvaise hydratation.

Une urine claire accompagnée d'un grand volume = une bonne hydratation.

### ➤ Petit déjeuner idéal : (en tout temps) manger comme un empereur le matin et... souper comme un mendiant le soir!

- un fruit frais ou pressé
- une ou deux portions de farineux (pain, céréales, cornes flakes, riz, pâtes, semoule au lait)
- un produit sucré (miel, confiture, compote)

