

Objectifs de la ration d'entraînement : Equilibre et diversité

En pratique, pour couvrir ses besoins, le sportif doit veiller à fractionner son alimentation :

- 3 repas principaux + 2 à 3 collations.

Petit déjeuner

1 Produit céréalier complet (pain complet/aux céréales, céréales complètes, muesli, flocons d'avoine, biscottes complètes...).

+ 1 Produit laitier: lait ½ écrémé ou yaourt ou fromage blanc (20%MG) ou fromage.

+ 1 à 2 Portions de fruits (fruit frais et/ou jus de fruits...).

+ 1 Garniture sucrée (confiture, miel, gelée, compote...) et/ou matière grasse (beurre...).

+ 1 Boisson chaude.

+ Eau.

Déjeuner

Crudités ou potage

+ 1 Portion de protéines animales: volailles, viande, poisson, fruits de mer, œufs...

+ Légumes cuits.

+ Féculents: riz, pâtes, pommes de terre, pain, légumes secs (lentilles, fèves...), blé, semoule...

- De préférence complet.
- Quantité à adapter en fonction de l'activité physique.

+ Assaisonnement (fiche: choix des matières grasses).

+1 Produit laitier: yaourt, fromage blanc, flan... ET/OU* 1 portion de fruit (frais, compote, cuit...).

+Eau

Collation

1 Portion de fruit (frais, compote, jus de fruits, fruits secs...).

+ 1 Produit céréalier (barres de céréales, pain d'épice, biscuits, céréales, pain...).

Garniture (facultatif): confiture, pâte de fruit...

*Eventuellement : 1 produit laitier (brique de lait, yaourt à boire, riz au lait...).

+ Eau

Dîner

Crudités ou potage.

+ ½ à 1 Portion de protéine: 1 œuf, 1 tr de jambon, miettes de thon...ou idem midi.

+ Féculents: IDEM déjeuner.

+ Légumes cuits.

+ 1 Produit laitier ET/OU* 1 portion de fruit.

+ Eau

* Le choix produit laitier/fruit doit se faire en fonction des propositions en restauration collective, de l'appétit, et du temps pour la digestion avant l'entraînement en ayant pour objectif d'atteindre au minimum les repères du PNNS soit 3 à 4 produits laitiers et 2 fruits/j.

Remarques :

- Des « plaisirs » peuvent être ajoutés à cette base!
- L'ajout d'une poignée de fruits oléagineux est souhaitable sur la journée (éviter juste avant l'entraînement => peu digeste).