

Dans le sac d'un sportif...

Un sportif a une dépense d'énergie très importante, il doit donc veiller à adapter son alimentation en qualité et en quantité pour maintenir son état de forme.

Lors d'un stage, le nombre et l'intensité des séances sont souvent augmentés. Pour compléter les repas principaux proposés sur le lieu d'hébergement, le sportif a tout intérêt à prévoir des collations saines pour créer de bonnes conditions permettant une progression sur cette période.

Quelques idées de collations à emporter! A adapter selon ses goûts 😊

Fruits :

Brique jus de fruits 100% pur jus
Compote sans sucre ajouté
Fruits secs (abricots, figes, raisins...)

Produits laitiers :

Brique de lait
Riz au lait, gâteaux de semoule longue conservation

Produits céréaliers :

Barres de céréales aux fruits
Pain d'épices
Biscuits aux céréales complètes
Pain de mie aux céréales

Fruits oléagineux :

Amandes, noisettes, noix

Produits sucrés :

Chocolat noir, pâte de fruits, miel

Sans oublier une bonne **hydratation** tout au long de la journée et pendant les séances

Remarques :

- Les aliments présents dans les groupes fruits, produits céréaliers et les pâtes de fruits peuvent être consommés juste avant une séance.
Les produits laitiers, fruits oléagineux, et le chocolat doivent être consommés minimum 1h avant une séance car ils demandent plus de temps pour être digérés.
Il faut donc adapter ses collations en fonction du planning de la journée.
- Les fruits secs et oléagineux sont intéressants car ils sont riches en vitamines et minéraux, ils sont également très riches en énergie donc attention à ne pas en manger en grande quantité car ils peuvent alors favoriser la prise de poids.
- Les bonbons, barres chocolatées, brioches, viennoiseries... doivent être plus occasionnels et ne pas constituer l'essentiel des collations/goûters.