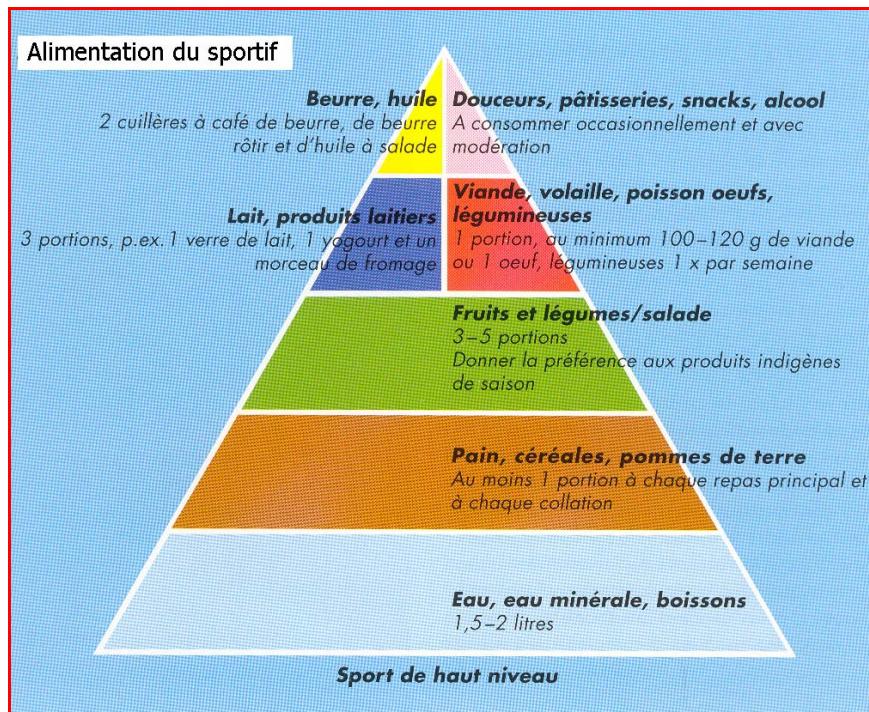


## ***L'équilibre alimentaire journalier***

Pour être, équilibrée, l'alimentation journalière doit comporter des aliments de tous les groupes en quantités adaptées aux besoins de l'organisme.



La pyramide ci-dessus représente les aliments en fonction de leur importance dans l'alimentation d'un sportif.

***Voici l'exemple d'une journée type :***

### **Petit-déjeuner**

jus de fruits  
lait part. écrémé et Céréales  
et / ou  
toast, beurre et confiture, miel

### **Collation**

banane et barre de céréales

### **Midi**

risotto  
poulet grillé  
salade et / ou légumes cuits  
pain complet  
compote ou salade de fruits

### **Collation**

fruits secs et yaourt à boire

### **Souper**

pâtes sauce tomate  
fromage (ev. pain)  
salade et / ou légumes cuits  
yaourt aux fruits

Si vous êtes un adepte de la restauration rapide, prenez au moins l'habitude de consommer chez vous du pain complet, de la levure de bière et des germes de blé qui contiennent les nutriments qui font précisément défaut à l'alimentation industrielle.

## ① Ne pas oublier ①

- De bien déjeuner le matin, avant l'entraînement.
- De faire une collation riche en glucides (voir liste des collations) après l'entraînement du matin et avant celui du soir.
- De ne jamais traîner avant de recharger ses réserves en glucides.
- Que le secret de l'équilibre alimentaire réside dans la diversité des choix alimentaires.
- Que les aliments à base de farine complète sont préférables à ceux fait avec de la farine blanche.
- De boire suffisamment avant, pendant et après l'entraînement.

## L'équilibre alimentaire journalier

