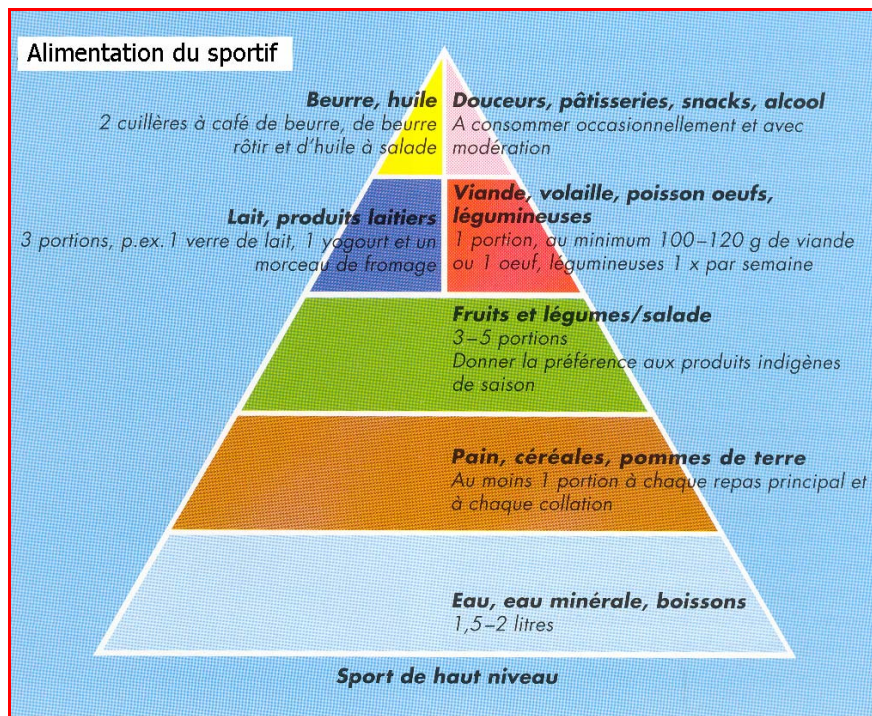


L'équilibre alimentaire journalier

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 industriel.

❗ Ne pas oublier ❗

- 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

