

ALIMENTATION TYPE DE TOUS LES JOURS

Le régime alimentaire influence très nettement la performance athlétique.

1. Fais trois vrais repas:

- *Un petit déjeuner suffisant +++ (25% de la ration calorique quotidienne)*
- *Un repas de midi qui ne doit pas être négligé*
- *Un repas du soir raisonnable en quantité*

Une petite collation est possible après un entraînement intense ou une séance de musculation (voir la fiche muscu).

2. Equilibre:

Equilibre chacun des repas au plus près des proportions idéales:
glucides 55%, lipides 30%, protides 15%.

Pour t'y reconnaître en pratique, chaque repas doit contenir au moins une portion des 5 groupes suivants, un groupe contenant les mêmes éléments nutritifs:

- Lait, produits laitiers
- Viandes, poissons, œufs
- Légumes, fruits, crus ou cuits
- Pain, pommes de terre, pâtes, légumes secs, céréales, aliments sucrés
- Matières grasses d'origine végétale (huiles) ou animales (beurre)

Exemple d'application au petit déjeuner:

- 250 ml de lait ou 1 yaourt
- 1 œuf ou 1 tranche de jambon d'York
- 1 fruit (kiwi) ou 1 jus de fruit frais (2 oranges pressées)
- 70 grammes de pain (1 quart de baguette) ou 5 biscottes, ou 4 biscuits Lu petit déjeuner, avec 3 cuillerées à café de confiture
- 1 noix de beurre ou de margarine allégée

2. Recherche la qualité nutritionnelle:

- *Pas de cuisson à l'eau, plutôt la vapeur, le grill, les papillotes.*
- *Préfère les aliments de haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire apportant beaucoup d'éléments essentiels (vitamines, minéraux, oligo-éléments) pour peu de calories: évite les fast food, vas plutôt dans des cafétérias où il est plus facile de faire un repas de bonne qualité.*
- *D'avantage de fruits et de légumes (étude SUVIMAX: 30% de cancers en moins)*
- *Des eaux minéralisées, dont tu changeras souvent.*
- *Rajoute du germe de blé GERBLE (magnésium, zinc, silicium) et de la levure de bière GERBLE (magnésium, sélénium, cuivre, chrome) dans tes plats.*

4. Diversifie:

Diversifie le plus possible ton alimentation: varie tes menus et mange un peu de tout (y compris des aliments oubliés comme le foie et les fruits de mer, une fois par semaine). Le risque de carences existe chez le sportif (fer, calcium, magnésium, vitamines et oligo éléments en particulier). Ce risque sera d'autant plus faible que ton alimentation aura une bonne densité nutritionnelle et sera suffisamment variée.