

REGIME FORME & PERTE DE MASSE GRASSE EN SAISON

ARRETEZ IMPERATIVEMENT LE GRIGNOTAGE ENTRE LES REPAS. La seule petite collation autorisée est celle qui suit immédiatement une séance de musculation (conseillés: 1 P'tit Yop + 1 ou 2 barres de céréales Gerblé)

SUPPRIMEZ COMPLETEMENT de votre alimentation la charcuterie, les sauces, les chips, les viennoiseries (croissants, chocolaines...), les pâtisseries et l'alcool. *Les sucreries et les boissons sucrées sont conseillées dans l'heure qui suit un entraînement ou un match, mais strictement interdites en dehors de ces situations particulières.*

NE SAUTEZ JAMAIS LE PETIT DEJEUNER l'impossibilité de manger au petit déjeuner n'existe pas. *Ce n'est qu'une question d'habitude.*

PESEZ LES ALIMENTS, au moins au début pour visualiser les quantités conseillées.

CUISEZ SANS GRAISSE:

- *Viandes:* grillées dans une poêle à revêtement téflon, sans matière grasse, rôties, bouillies, au four, à la broche, à la plancha...
- *Poissons:* au court bouillon, au grill, en papillote
- *Oeufs:* à la coque, durs, mollets, en cocotte, cuits dans une poêle à revêtement téflon, sans matière grasse
- *Légumes:* cuits à l'eau ou mieux à la vapeur pour conserver la saveur et les qualités nutritionnelles, ou au four

PREFEREZ :

- Les viandes peu grasses comme la volaille, le veau, le cheval, le jambon d'York sans le gras, le poisson.
- Les yaourts et le fromage blanc aux fromages, toujours plus gras.

DIVERSIFIEZ VOTRE ALIMENTATION POUR AVOIR LA "DENSITE NUTRITIONNELLE" INDISPENSABLE A UN SPORTIF:

- Variez les huiles (colza, olive, noix...). Choisissez les "bio" si possible.
- Une fois par semaine mangez un aliment "oublié" tel que fruits de mer, foie de veau, boudin noir...
- Une fois par jour, rajoutez *du germe de blé* Gerblé (magnésium, zinc, silicium) et *de la levure de bière* Gerblé (magnésium, sélénium, cuivre, chrome) dans un de vos plats.
- Buvez beaucoup, plutôt des eaux minérales riches en minéraux, et changez en souvent (sont conseillées: Hepar: magnésium et calcium, Courmayeur: calcium, La Salvetat: bicarbonatée calcique...)

EVITEZ LES FAST FOODS, ALLEZ PLUTOT DANS LES CAFETERIAS où il est plus facile de faire un repas équilibré et de bonne qualité nutritionnelle.

Petit déjeuner

Lait ½ écrémé ("bio" si possible) 250 ml ou café ou thé: 1 bol

+ 60 g de pain de campagne (3 tranches) ou 8 biscottes ou 1 bol de céréales sans sucre ajouté (Crousti Muesli Gerblé, K-Resist Kellogs...)

+ 10 grammes de beurre (1 plaquette type hôtel)

+ 1 kiwi ou 2 oranges pressées

+ 1 œuf ou 100 g de fromage blanc 20% MG, ou 3 comprimés d'INKO AMINOSTRONG (pour les acides aminés ramifiés)

Repas de midi

Crudités en entrée ou légumes verts en accompagnement de la viande, à volonté selon l'appétit

+ 150 à 180 grammes de viande (ou de poisson) ou 2 oeufs

+ Féculents: 150 à 200 grammes (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles...) selon l'appétit

+ 20 grammes de pain de campagne (1 tranche)

+ 100 grammes de fromage blanc à 20% MG ou 30 grammes de fromage

+ 1 fruit frais de saison

+ 5 grammes de beurre pour les féculents et les légumes, deux à trois cuillérées à café d'huile pour les crudités

Repas du soir

Crudités ou soupe de légumes ou légumes verts en accompagnement, à volonté selon l'appétit

+ 100 grammes de viande (volaille, steak haché à 5% MG max) ou de poisson, ou 80 grammes de jambon sans le gras

+ Féculents: 150 grammes (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles...)

+ 20 grammes de pain de campagne (1 tranche)

+ 100 à 150 grammes de fromage blanc à 0% MG selon l'appétit

+ 1 fruit (pomme ou banane)

+ Le moins possible de matières grasses (1 cuillère à café d'huile pour les crudités)