

ALIMENTATION TYPE APRES UN ENTRAINEMENT OU UN MATCH

C'est un élément très important de ta récupération

Le repas qui suit doit:

- Aider à la reconstitution des réserves énergétiques (glycogène)
- Favoriser l'élimination des déchets de l'effort et faciliter la réparation des lésions musculaires
- Poursuivre la réhydratation et apporter des sels minéraux
- Préparer un sommeil de bonne qualité

C'est pour ça qu'il sera:

- A base de sucres lents pain, pâtes, riz...
- Léger en protéines: préférer les oeufs et les laitages à la viande, moins acidifiants et plus riches en acides aminés ramifiés indispensables à la réparation musculaire
- Riche en fruits et légumes frais
- Facile à digérer et pas trop copieux
- Pauvre en graisses: pas de sauces, de plats épicés, de charcuterie, de pâtisseries
- Pas d'alcool, de café, de thé qui ont une action diurétique donc déshydratante, et qui perturbent le sommeil.

Exemples de repas d'après match:

Pour les quantités, base toi sur ton appétit, à *condition de manger lentement.*

- Un jus de tomate (été) ou une soupe de légumes (hiver)
- Une assiette de pâtes ou de riz complet avec 1 noisette de beurre avec 2 œufs ou 3 tranches de jambon d'York sans le gras, ou 150 grammes de viande maigre (volaille, poisson, steak haché à 10% de MG...)

Ou une salade de riz sans mayonnaise, avec un peu d'huile Isio 4, un filet de vinaigre, des olives, 2 cornichons en rondelles, un œuf dur en tranche et des miettes de thon.

Ou une salade de pâtes sans mayonnaise, un peu d'huile Isio 4, un filet de vinaigre, des olives, 100 grammes de jambon d'York en dés, de thon ou de surimi, 1 œuf dur en tranche.

Ou une salade de maïs, un peu d'huile Isio 4, un filet de vinaigre, 1 tomate en tranche, 100 grammes de jambon d'York en dés, de thon ou de surimi, 1 œuf dur en tranche.

Ou Taboulet avec 100 grammes de jambon d'York en dés ou de thon, 1 œuf dur en tranche.

- Un yaourt ou un laitage à 0% MG
- Un fruit de saison, ou une compote
- 2 à 3 tranches de pain

Boisson: eau plate ou Badoit

- Au coucher, un verre de lait sucré (miel), chaud ou froid, facilitera un sommeil récupérateur