

POUR ÉVITER LA MONOTONIE, VARIER LES MENUS !

TRADITIONNEL

Lait chocolaté
Pain •
Fine couche de Beurre
Fruit frais

EXPRESS

Céréales à petit déjeuner •
Lait 1/2 écrémé
1 verre de Jus de Fruits
sans sucres ajoutés

GOURMAND

Café noir
Brioche •
Fine couche de Confiture
Yaourt nature
2 Oranges pressées

**PROTÉINÉ
(rassasiant)**

Pain complet •
1 tranche Jambon ou 1 Oeuf
1 portion de Fromage (30g)
1 verre de Jus de Fruits

CONSISTANT

Flocons d'avoine •
Fromage blanc 20% MG
1 Banane
1 poignée de Fruits secs

PRÉ-COMPÉTITION

Thé + miel
Pain grillé •
Fine couche de Beurre
Yaourt aromatisé
Compote de pommes

DÉCALÉ

1 verre de Jus de Fruits
+ **COLLATION MATINÉE**
Barres de céréales •
1 Yaourt à boire

GRASSE MATINÉE

1 verre de Lait
Fruit frais

★ *Quantité à adapter selon l'appétit !*

Sauter le petit déjeuner, chez un sportif :



- ↘ C'est créer un déficit nutritionnel, qu'il sera difficile de combler aux autres repas.
- ↘ C'est « brûler » les protéines de ses muscles, donc affaiblir sa masse musculaire.

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

**Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut**

**PLATEAU TECHNIQUE HAUT NIVEAU
de DENAIN
&**

**CENTRE MÉDICO-SPORTIF
de SAINT-AMAND**

Renseignements et R.D.V.:

03.27.24.39.20

Diététicienne :

03.27.24.39.63

**A Chacun
son
Petit Déjeuner !**



*Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur
Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008*

**I
P
N
S**

Par

**Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du Sport
Juillet 2010**

QUI N'A JAMAIS NÉGLIGÉ SON PETIT DÉJEUNER ?

Le petit déjeuner :

- ◆ Est un repas **indispensable**, et ce, d'autant plus chez un sportif.
- => **Il est important de ne pas le « sauter »**
- ◆ Devrait représenter **25%** de l'apport énergétique total de la journée.
- ◆ Permet de rompre le jeûne de la nuit et de « recharger nos batteries » au réveil.
- ◆ Favorise la bonne forme, la concentration, l'attention et la bonne humeur.
- ◆ Prévient les « **coups de fatigue** » de 11 HEURES.
- ◆ Evite les grignotages, **souvent associés à une prise de poids inutile**



PAS D'EXCUSES !

◆ Je n'ai pas faim, en me levant.



- ↪ Faire l'effort de prendre au moins, 1 verre de jus de fruits.
- ↪ Décaler le reste du petit déjeuner, dans la matinée.

◆ Je n'ai pas le temps de manger.



- ↪ **10 minutes peuvent suffire**, pour prendre un petit déjeuner !
- ↪ Dresser la table la veille.
- ↪ **Se coucher plus tôt**, afin de se lever plus facilement, le matin.

COMPOSITION

Il est important de commencer la journée par une **boisson** (*café, thé, lait ou tout simplement eau*), afin de réhydrater l'organisme.

Le petit déjeuner est un « vrai » repas qui doit comporter **au minimum**, 3 composantes :

↪ **1 produit céréalier**, principalement pour les **sucres lents** (*notre « carburant » majeur*).



↪ **1 produit laitier**, source de **protéines** (*pour les muscles*) et de **calcium** (*pour les os*).



↪ **1 fruit ou 1 verre de jus (100% pur fruits)**, pour faire le plein de **vitamines, potassium** (*anti-crampes*) et **fibres** (*transit intestinal*).



QUOI METTRE SUR SES TARTINES ?

↪ Priorité au **beurre**, riche en vitamines.

↪ La **confiture** et le **miel**, sont des produits sucrés, plus agréables qu'indispensables.



↪ Eviter d'abuser du **chocolat à tartiner**, aliment très riche en sucre pur et graisses de mauvaise qualité. **A l'occasion**, pour le plaisir !

COLLATION DE MATINÉE OU PAS ?

Une collation sera la bienvenue en cas de « faim », de **petit déjeuner incomplet** ou si un **entraînement est prévu en fin de matinée**.



LE SPORT À JEUN

- ◆ **Activités concernées:** **sports d'endurance** (*course à pied, cyclisme, natation...*).
- ◆ **Intérêts:** un effet brûle graisse et pas d'inconfort lié au travail de digestion.
- ◆ **Sportifs concernés:** **uniquement ceux qui présentent un surpoids.**
- ◆ **Précautions à prendre:**
 - ↪ Pratiquer à distance des compétitions.
 - ↪ Ne pas dépasser des séances d'1 HEURE.
 - ↪ Ne pas pratiquer plusieurs jours de suite.
 - ↪ Privilégier les **féculeux** (*pommes de terre, pâtes, riz, pain...*) **la veille au soir.**
 - ↪ Prendre 1 boisson s/sucre, avant de partir.
- ◆ **Inconvénients:**
 - ↪ Risque d'hypoglycémie (*manque de sucre*)
 - ↪ Moins bonnes capacités physiques.
 - ↪ **Vigilance diminuée.**
 - ↪ Augmentation du temps de récupération.
 - ↪ Risque de blessures plus important.