

le repas du Soir



Repas à ne pas négliger, car il permet de renouveler l'énergie dépensée dans la journée.

Un dîner équilibré comprend :

- ◆ **1 Potage**, pour l'apport en eau et en légumes.
- ◆ **1/2 à 1 part de Viande ou de Poisson ou 1 à 2 Oeufs ou 1 tranche de Jambon.**
- ◆ **des Féculents** (en quantité moins importante que le midi) **et /ou du Pain.**
- ◆ des **Légumes** à volonté.
- ◆ **1 Laitage**, pour une meilleure récupération.
- ◆ **1 Fruit**



Hydratation

Élément indissociable de l'alimentation, la consommation d'eau est à considérer comme une priorité chez le sportif, pour éviter entre autre, les contre-performances.

Boire **AU MOINS 1,5 L d'eau /jour**
(= 1 grande bouteille)

Bien s'hydrater

AVANT/PENDANT/APRÈS l'effort.

Boire peu à la fois (quelques gorgées),
mais souvent, tout au long de la journée.

Éviter les Sodas et ne pas abuser des Sirops
ou encore des **Boissons Fruitées.**

CONSEILS

- ◆ Boire **1 grand verre d'eau** le matin, au réveil.
- ◆ Emmener **1 petite bouteille d'eau** à l'école.
- ◆ Prévoir **1 verre de lait** avant d'aller dormir.



Centres Médico-Sportifs de Denain & Saint Amand

25 bis rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

Rue Louise de Bettignies
59230 ST AMAND

Renseignements et Rendez-vous: 03.27.24.39.20

Diététicienne: 03.27.24.39.63

www.sport-porteduhainaut.com

E-mail : medsportsecrl@ch-denain.fr

Reproduction totale ou partielle interdite sans autorisation de l'auteur

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



I
P
N
S

AOÛT 2006

Le Petit Déjeuner



Repas essentiel pour bien démarrer la journée et rester en forme jusque midi.

NE PAS LE SAUTER !

Un petit déjeuner équilibré comprend :

- ◆ **1 Produit Laitier**, pour avoir des os solides
(*ex: 1 bol de lait nature ou avec du chocolat ou 1 yaourt ou 2 petits suisses ...*)
- ◆ **1 Produit Céréalié**, pour l'énergie
(*ex: 1/4 de baguette ou 1 bol de céréales ou 4 biscuits type « petit déjeuner » ou 4 biscottes ...*)
- ◆ **1 Fruit**, pour les vitamines
(*ex: 1 banane, 2 kiwis, 1 orange ou 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté*)
- ◆ éventuellement « un peu » de **Beurre** et/ou de **Confiture**, pour le plaisir et le goût.
△ Eviter les **viennoiseries** (*ex: croissants, beignets...*) et **ne pas abuser** du **chocolat à tartiner**.

⇒ **TROP DE MATIERES GRASSES ET DE SUCRE !**



Le repas du Midi



Pour tout repas, il est important de prendre son temps et de bien mastiquer les aliments.

Un déjeuner équilibré contient :

- ◆ *Éventuellement* l'entrée variée
(*ex: carottes râpées, betteraves rouges, 1/4 quartier de pizza, oeuf dur...*)
- ◆ 1 part de **Viande** (*ex: 1 steak - 1 escalope - 1 tranche de rôti...*) ou de **Poisson** (*1 filet...*) ou **2 Oeufs**, pour renforcer les muscles.
- ◆ des **Féculents**, pour bien travailler l'après-midi
(*ex: pommes de terre, pâtes, riz, semoule, blé, lentilles, petits pois, PAIN*)
Les quantités à consommer vont varier avec l'âge, l'appétit et l'activité sportive.
- ◆ des **Légumes**, pour garder la santé
(*ex: haricots verts, chou fleur, épinards...*)
- ◆ **1 Laitage** (*ex: yaourt aromatisé - crème dessert - flan...*) ou 1 portion de **Fromage** (*ex: 1 part de camembert, 1 carré de fromage à tartiner, 1 tranche de Mimolette...*).
- ◆ +/- **1 Fruit** ou 1 petit pot de Compote.



Le Goûter



Collation indispensable, pour « recharger les batteries ».

Un goûter équilibré comporte :

- ◆ **1 Produit Laitier**
(*ex: 1 briquette de lait nature ou aromatisé ou 1 yaourt à boire ou 1 portion de fromage*)
 - ◆ **1 Produit Céréalié**
(*ex: 2 tartines de pain ou 1 barre de céréales ou 2 casse-croûte ou 1 pain au lait ou 1 briochette...*)
 - ◆ **1 Fruit** ou 1 gourde de Compote ou 1 canette de Jus de Fruits sans sucre ajouté.
 - ◆ éventuellement « un peu » de **Beurre** et /ou de **Confiture** ou de **Miel**.
 - △ Ne pas abuser des **Bonbons**, des **Pâtisseries**, des **produits chocolatés...** et éviter les **Chips**.
- ⇒ **TROP DE MATIERES GRASSES ET/OU DE SUCRE !**

Pour ne pas se sentir lourd pendant les entraînements de fin d'après-midi, prévoir un délai de 30 à 45 minutes entre le goûter et le début du sport.

