

4

Pour résumer, un repas composé:
de **Betteraves rouges**
d'un **Steak** avec des **Pâtes**
d'un **Yaourt**
et d'une **Pomme**
EST EQUILIBRÉ.

Parfaitement ! Sans oublier toutefois,
de parler de **BOISSON**:
au moins 1 verre d'eau/repas s'impose.

Une question piège maintenant:
*les croques-monsieur,
c'est une bonne idée?*

5

Bien sûr !
le **Pain** est un **féculent**,
le **Jambon** est un équivalent de la **viande**
et le **Fromage** est un **produit laitier**.
Penser à une **Salade** en accompagnement
et terminer le repas par un **fruit**.

La diététicienne de l'Association SPORT
a plein d'autres infos à disposition.

Moi, elle m'a par exemple établi des
rations d'entraînement, de compétition,
de récupération ..., le tout adapté à mon
activité et à mes habitudes.

6

Où peut-on la rencontrer
cette diététicienne ?

Aux Centres Médico-Sportifs de
Denain ou de Saint-Amand.

Pour tout renseignement,
appeler le 03.27.24.39.20

CENTRES MÉDICO-SPORTIFS DE DENAIN & SAINT-AMAND

25 bis rue Jean Jaurès
59220 DENAIN

Rue Louise de Bettignies
59230 ST AMAND

Remarques

- Prévoir une collation dans l'après-midi.
(1 fruit / 1 produit laitier / 1 produit céréalier)
- Boire au moins 2 litres d'eau par jour.
Boire pendant et surtout en dehors des repas.
- Préférer les **Fruits** et **Légumes** sous forme crue.
- Le groupe **Viande/Poisson/Oeufs** n'est pas
indispensable au petit déjeuner.

Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur

Association S.P.O.R.T de la PORTE DU HAINAUT

Surveillance
Prévention
Orientation
Recherche
Terrain

L'équilibre alimentaire du sportif

Renseignements et rendez-vous:

☎ : 03.27.24.39.20

Diététicienne: 03.27.24.39.63

E-mail: medsport@ch-denain.fr

www.sport-porteduhainaut.com

I
P
N
S

1

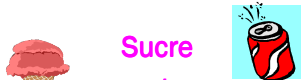
Quelle énergie !
Y a-t-il un secret ?

Tout simplement,
une alimentation
équilibrée et diversifiée !

2

Et ça consiste en quoi
une alimentation
équilibrée ?

Il suffit de **faire 3 repas par jour**,
en essayant d'avoir un élément
de chaque groupe alimentaire,
à chaque fois.
(Consulter le tableau ci-contre)

3 GROUPES	EXEMPLES	FONCTIONS
 Lait et Produits Laitiers	Lait, Fromages, Yaourts, Petits Suisses, Fromages Blanc, Crèmes dessert...	 Ils apportent du CALCIUM (pour le maintien du capital osseux) et des PROTEINES (qui entretiennent le corps et structurent les muscles) 
Viandes, Poissons et Oeufs 	Boeuf, Mouton, Porc, Jambon, Veau, Volailles, Foie, Colin, Thon, Sardines, Cabillaud, Crevettes, Oeufs...	 Nos meilleures sources de PROTEINES et de FER (le fer est indispensable à la fabrication des globules rouges, pour l'oxygénation des organes) 
Fruits et Légumes 	Pomme, Banane, Orange, Kiwi, Raisin, Compotes... Tomate, Asperge, Carotte, Poireaux, Salade, Haricots verts...	 Ils sont surtout vecteurs de VITAMINES et MINERAUX (pour être en forme), ainsi que de FIBRES (bénéfiques à l'intestin). 
Féculents et Produits Céréaliers 	Pommes de terre, Pâtes, Riz, Semoule, Pain, Lentilles, Petits pois, Blé, Maïs, Biscottes, Corn-Flakes...	Riches en GLUCIDES COMPLEXES (ou Sucres LENTS), <u>on parle du « carburant » essentiel</u> <u>à la réalisation des différentes</u> <u>activités de la journée.</u> 
Matières grasses 	<u>Visibles</u> : Beurre, Margarines, Huile, Crème fraîche... <u>Cachées</u> : Fromages, charcuteries, Gâteaux, Biscuits apéritifs...	Elles fournissent de l'énergie, sous forme de LIPIDES et des VITAMINES (nécessaires à la vue, <u>protectrices des cellules...</u>) ⚠ LES EXCES SONT NEFASTES POUR LE COEUR 
Boissons  	Eau, Infusions, Jus de fruits, Café, Thé... 	Elles assurent l'HYDRATATION <u>L'eau est indispensable à la vie</u> 
Sucre et Produits Sucrés 	Sucre en morceaux, Bonbons Chocolat, Miel, Confiture, Glaces, Pâtisseries, Sodas, Sirops de fruits... 	Ces aliments représentent une source d'énergie rapide (GLUCIDES SIMPLÉS), mais sont surtout destinés à se faire plaisir. N'EN ABUSEZ PAS ! ! ! <i>ils exposent à l'obésité ou encore au diabète</i> 