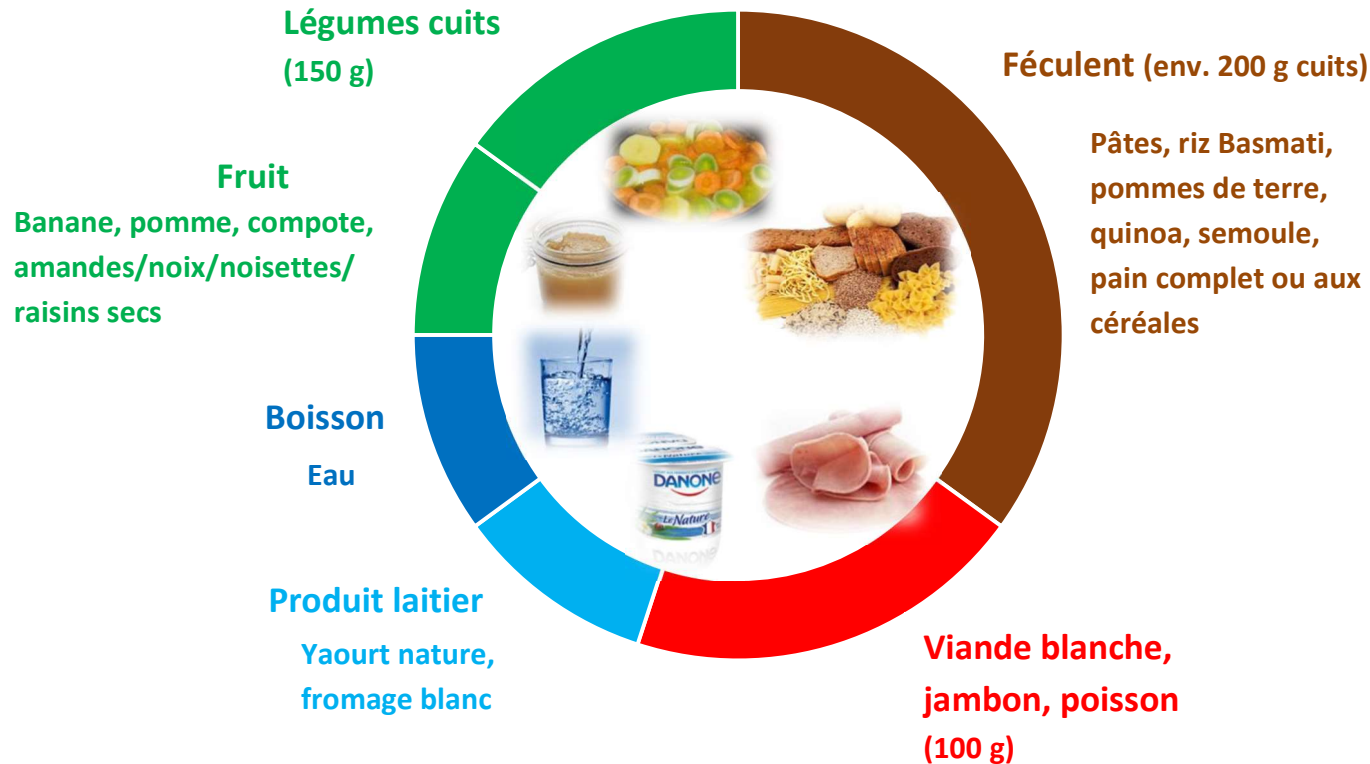


Déjeuner avant un effort sportif : équilibré et suffisamment énergétique

Les 2 jours précédents une compétition ou en stage, le repas doit être un peu plus riche que d'habitude en glucides (féculents) pour permettre le stockage de l'énergie dans les muscles et le foie (réserves de glycogène).



Exemples de déjeuner :

- Salade de riz + thon + comté + tomates + avocat + dés de pomme
- Pâtes + blanc de poulet + coulis de tomate ou légumes cuits
- Mélange de blé, riz, lentille corail + jambon blanc + tomates/courgettes
- Sandwich pain aux céréales + jambon blanc + comté + salade verte + tomates



- ✓ Ce repas doit être digeste et contenir du carburant glucidique
- ✓ Eviter les aliments :
 - Gras (charcuterie, fritures, hamburgers, nuggets, plats en sauce, chips, viennoiseries...)
 - Acides (lait, crème fraîche, viande rouge, agrumes...)
 - Fermentescibles (choux, légumes secs...)
 - Trop fibreux (asperge, épinard, oignon, crudités...)
 - Les boissons gazeuses
- ✓ Prendre le temps de manger tranquillement en mastiquant bien !