



---

## Diététicienne Nutritionniste Elodie L Cognata

### 27-08-2016

---

Colomiers le 7 Septembre 2016

#### Apports des aliments

Fruits / Légumes : Fibres, Vitamines, Minéraux

Laitage : Calcium, Protéines

Viande / Poisson / Œufs : Protéines

Féculents : Energie

Sucres rapides : Energie (vite utilisée)

Matières Grasses : Energie (vite utilisée)

Eau

#### Quantité journalière

3 fruits

2 légumes

3-4 laitages en U17

2 viandes-poissons-œufs

Féculents à tous les repas

Limiter les sucres rapides et les matières grasses

#### Proportion d'une assiette

1/3 de féculent

1/3 de légumes

1/3 de protéines (viande / poisson / œuf)

#### Repas classique en semaine

Tomate

Pâtes / Haricots verts

Œuf / Steak / Filet de poisson

Laitage + Fruits

Ne pas trop boire pendant le repas

#### Goûter

Fin : 1H30 avant le repas

Fruit, Laitage, Féculent, pain ...

#### Jour d'entraînement

Augmenter les féculents et l'eau

#### Veille de match

Augmenter les féculents (++)

Garder une bonne hydratation  
Diminuer les sucres rapides et les matières grasses

### Jour de match

Augmenter eau : boire avant, pendant et après

-1% d'hydratation = -10% de performance

Toutes les 20mn : 1 verre d'eau

La fin du repas doit se situer 3H min avant l'heure de début de match (échauffement compris) : exemple si match à 15H30, échauffement à 14H30, fin du repas à 11H30

Si match vers 13H : prendre un bon petit-déjeuner comme un repas (féculent, protéines, laitage ...) + une collation

Si pique-nique : pain, jambon / thon / œuf, salade composée (pâte, riz ...), éviter pain de mie

### Pendant le match

Boire

Diluer un jus de fruit (raisin par exemple) dans la gourde

Prendre des barres de céréales à la mi-temps

### Récupération d'après match

L'effort produit de l'acide lactique qu'il faut éliminer sinon des courbatures apparaîtront.

Boire des eaux gazeuses : Badoit, Saint Yore, Vichy célestin

Repas du soir : Facile à digérer avec Féculents, Vitamines et minéraux, Protéines ... et du sel pour refaire le stock de sodium

### Pain

La baguette classique, pain blanc sont considérés comme des sucres rapides

Privilégier le pain complet (pain de mie complet) et les pains aux céréales qui sont considérés dans ces cas comme un féculent

Pain grillé = féculent

### Riz

Basmati : dure plus longtemps

### Dinde

Viande maigre

### Compote

Sans sucre ajouté équivaut à un fruit

### Fruits secs

Bon

Ils ne rassasient pas

Amande, noix de cajou, dattes ...

### Fromage

De temps en temps

### Mac Do et Compagnie

Pas proche de smatchs même si on y trouve un apport en féculents

A éviter les jours de match et la veille de smatchs

### Sodas, bonbons, gâteaux, charcuterie

Se faire plaisir : oui ... mais de temps en temps

### Index glycémique

Indique si le produit augmente le sucre rapidement ou le limite

### Boisson

Eau + jus de citron : le top !

Jus de fruits sans sucre = ajout de sucres

Jus de fruits sans sucreS = pas d'ajout de sucres

Energétique : augmente le sucre, l'énergie, les lipides (jus de fruit dans de l'eau par exemple)

Energisante : augmente le rythme, pas bon (red bull, monster, power red ...)

### Huile / Beurre

Beurre : fondu ou nature ; cuit = cancérigène

Huile pour la cuisson, les salades : olive, tournesol, colza ...

### Sel

Trop de sel augmente le travail du cœur, donc la pression sanguine, et le travail des reins

Produits light, 0%

Ils ne rassient pas

Pas de sucre

Présence de gaz carbonique : pas bon