



Comment répartir vos aliments durant les périodes d'entraînements et de compétitions

Plan alimentaire à 4950 kcal		
REPAS	Quantités	ALIMENTS
PETIT-DEJEUNER	100g 200 ml 150 ml 125g 150g	<ul style="list-style-type: none"> ○ Céréales type muesli ○ Lait demi-écrémé ○ Jus de fruit ○ 1 laitage aux fruits ○ 1 banane
MATINEE	2 200g	<ul style="list-style-type: none"> ○ Barre de céréales (type fitness) avec moins de 2g de lipides/barre ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot)
MIDI 1 c. à soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	200g 470g OU 500g OU 450g OU 890g OU 1 200g 125g 200g	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Viande rouge, viande blanche, volaille ou poisson ou ~3 à 4 œufs</i> ○ ~9 pommes de terre de la taille d'un œuf + 1/3 de baguette de pain ou 390g de gnocchi <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Purée + 1/2 baguette de pain <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pâtes (1 grosse assiette ou 185g crus) ou 420g de riz (170g crus) ou 400g de semoule (180g crus) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes secs cuits ou 400g de légumes secs cuits + 1/2 baguette de pain <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Baguette ou 240g de pain <ul style="list-style-type: none"> ○ Crudités et/ou légumes cuits ou 1 bol de soupe de légumes <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 laitage aux fruits ou aromatisé ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot)
APRES-MIDI	11 tr 15g 400g 80g	<ul style="list-style-type: none"> ○ pain d'épices (198g) ○ beurre ○ 2 fruits ou 2 compotes (200g = 2 pots) ○ Confiture (= 9 cuillères à café)
SOIR 1 c. à soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	180g 550g OU 375g OU 630g OU 2/3	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Viande blanche ou volaille ou poisson</i> ○ ~9 pommes de terre de la taille d'un œuf ou 275g de gnocchi ou 400g de Purée+ 1/4 de baguette de pain <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pâtes (1 assiette ou ~150g crus) ou 295g de riz (120g crus) ou 280g de semoule (130g crus) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes secs cuits ou 400g de légumes secs cuits + 1/4 de baguette de pain <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Baguette ou 160g de pain

	<p>200g</p> <p>40g</p> <p>125g</p> <p>200g</p> <p>10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Crudités et/ou légumes cuits ou 1 bol de soupe de légumes ○ Fromage (1 fois par jour) ○ 1 laitage aux fruits ou aromatisé ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot) ○ Chocolat noir (2 petits carrés ou 1 grand carré)
--	--	---

Conseils :

1/ Les graisses d'ajouts et les aliments gras

L'huile, le beurre, la margarine, la crème, le fromage, les sauces industrielles sont des aliments apportant beaucoup de graisses (lipides). Les lipides sont le complément énergétique de tes repas et non pas l'apport principal d'énergie, comme tu le faisais à l'heure actuelle.

Dans la plupart des viandes (rouges, certaines blanches, œufs) et charcuteries (jambon de pays), la quantité en graisses est importante.

2/ Les protéines

L'excès de protéines ne permet pas forcément à l'organisme d'augmenter sa masse maigre, bien au contraire, dans ton cas, l'excès de protéines et l'insuffisance en glucides, permettait juste à fournir de l'énergie.

Ce qu'on appelle le métabolisme des protéines, demande plus d'effort à ton organisme pour produire de l'énergie (donc moins adapté à ton activité physique) et l'excédent de ces protéines non utilisées va se transformer en graisses.

Cependant, la prise de complément protéique ou en acides aminées est possible. Celle-ci peut se substituer à un de tes aliments protidiques (viande, volaille, œufs,..) et ne doit pas dépasser 1/3 de tes apports en protéines journalier.

Exemple calculée uniquement sur les protéines : 1/3 de ta ration journalière en protéines correspond à ~62g de protéines

50g de jumbo (1 dosette) = 11.5g de protéines

5 dosettes = 57,5g de protéines soit : 220g de poulet ou ~8 œufs ou 220g de bifteck ou 310g de poisson (moyenne)

3/ Les collations

Le chocolat : qu'il soit noir, au lait ou blanc, il n'est pas idéal en tant que collation, car la quantité de graisses qu'il contient est importante.

Chocolat plaisir : OUI bien évidemment, mais on évite l'orgie

La collation doit apporter des glucides (et pourquoi pas avec différents types de sucres : fructose, lactose, amidon) et permettre si la ration énergétique journalière est importante, ce qui est ton cas, de couvrir tes besoins en glucides.