



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

REPAS	Quantités	ALIMENTS
PETIT-DEJEUNER	80g 200 ml 200 ml	<ul style="list-style-type: none"> ○ Céréales avec des fruits (avec peu de graisses) ○ Lait entier ○ Thé sans sucre
MATINEE	1 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	150g 300g OU 250g OU 375g OU 120g 200g 30g 125g	<ul style="list-style-type: none"> ○ Viande rouge, viande blanche ou volaille ou poisson ○ 6 Pommes de terre de la taille d'un œuf ou 7 cuillères à soupe de purée <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pâtes ou riz ou semoule cuites (un peu plus d'une 1/2 assiette ou 95g crus) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes secs cuits (~18 cuillères à soupe bien remplies) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ pain ou une 1/2 baguette ○ Crudités et/ou légumes cuits ○ Fromage (1 portion à consommer au midi ou au soir) ○ 1 laitage aux fruits
APRES-MIDI	4 tr 10g 200g	<ul style="list-style-type: none"> ○ pain d'épices (72g) ○ beurre ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot)
SOIR 1 c. à soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	200g OU 140g OU 250g OU 80g 200g 125g 200g	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4 Pommes de terre de la taille d'un œuf <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pâtes ou riz ou semoule cuites (~6 cuillères à soupe ou un ~1/3 d'assiette ou 55g crus) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes secs cuits (12 cuillères à soupe bien remplies) <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ pain ou une 1/3 de baguette ○ Crudités et/ou légumes cuits ○ 1 laitage nature ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot)