

Diététicien Nutritionniste : D. GUYONNET

Mme. Z. Romy

Comment répartir vos aliments durant la période d'entraînement

REPAS	Quantités (g)	ALIMENTS
PETIT-DEJEUNER	4 20 30 150 à 200 0	- grandes tranches de pain de mie ou ~160g de pain - beurre - confiture 1 fruit (2 kiwis, 1 pomme, 1 orange,...) - Café, thé
MATINEE	200	1 fruit (2 kiwis, 1 pomme, 1 orange,...)
MIDI 1 C à Soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	130 200 OU 240 OU 430 OU 145 250 125 200	- Viande rouge maigre ou volaille ou poisson ou œufs (2) 4 Pommes de terre de la taille d'un œuf ou 5 cuillères à soupe de purée + ¼ de baguette OU - Pâtes ou riz ou semoule cuites (un peu plus d'une 1/2 assiette ou 95g crus) OU - Légumes secs cuits (~13 cuillères à soupe bien remplies) ou 250g de légumes secs + ¼ de baguette OU - pain ou un peu plus d'une 1/2 baguette Crudités et/ou légumes cuits - Laitage nature (1 pot) 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot)
APRES-MIDI	100 2 tr	- Compote (1 pot) - pain d'épices (~36g)
SOIR 1 C à Soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner	200 OU ~130 OU 245 OU 4 tr 250 125 200 10	4 pommes de terre de la taille d'un œuf OU - Pâtes ou riz ou semoule cuites (1/3 d'assiette ou 50g crus) OU - Légumes secs cuits (~9 cuillères à soupe bien remplies) OU 80g de pain ou 1/3 de baguette Soupe, crudités et/ou légumes cuits - Laitage nature (1 pot) 1 fruit - Chocolat au lait (1 grand carré)