



diététicien nutritionniste santé

Diététicien Nutritionniste : D. GUYONNET

M. P. Matthieu

## Comment répartir vos aliments en période d'entraînement

REPAS	Quantités	ALIMENTS
PETIT-DEJEUNER	<p><b>6</b></p> <p><b>20g</b></p> <p><b>30g</b></p> <p><b>300 ml</b></p> <p><b>15g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ tranches de pain (complet ou blanc) ou ½ baguette ou ~120g de pain</li> <li>○ beurre</li> <li>○ confiture</li> <li>○ de lait ½ écrémé (1 grand bol)</li> <li>○ poudre de cacao (1 cuillère à soupe)</li> </ul>
<p><b>MIDI</b></p> <p>1 ½ c. à soupe d'huile ou 15g de beurre ou 20g de margarine pour cuisiner ou assaisonner</p>	<p><b>150g</b></p> <p><b>300g</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>250g</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>300g</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>120g</b></p> <p><b>200g</b></p> <p><b>200g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Viande blanche ou volaille ou poisson ou œufs (2)</i></li> <li>○ <b>6</b> Pommes de terre de la taille d'un œuf ou <b>7</b> cuillères à soupe de purée</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pâtes ou riz ou semoule cuites (un peu plus d'une 1/2 assiette <b>ou</b> 95g crus)</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Légumes secs cuits (<b>12</b> cuillères à soupe bien remplies)</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pain <b>ou</b> une <b>1/2</b> baguette</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Crudités et/ou légumes</b> cuits</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>1</b> fruit ou <b>1</b> compote (100g = 1 pot)</li> </ul>
APRES-MIDI	<p><b>5 tr</b></p> <p><b>10g</b></p> <p><b>200g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ pain d'épices (~90g)</li> <li>○ beurre</li> <li>○ <b>1</b> fruit ou <b>1</b> compote (100g = 1 pot)</li> </ul>
<p><b>SOIR</b></p> <p>1 c. à soupe d'huile ou 10g de beurre ou 15g de margarine pour cuisiner ou assaisonner</p>	<p><b>300g</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>250g</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>300g</b></p> <p><b>OU</b></p> <p><b>120g</b></p> <p><b>200</b></p> <p><b>40g</b></p> <p><b>125g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>6</b> Pommes de terre de la taille d'un œuf ou <b>7</b> cuillères à soupe de purée</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pâtes ou riz ou semoule cuites (un peu plus d'une 1/2 assiette <b>ou</b> 95g crus)</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Légumes secs cuits (<b>12</b> cuillères à soupe bien remplies)</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pain <b>ou</b> une <b>1/2</b> baguette</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Crudités et/ou légumes</b> cuits</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fromage (1 portion)</li> <li>○ Laitage aux fruits</li> </ul>