



Comment répartir vos aliments durant les 3 jours avant une compétition

| REPAS | Quantités | ALIMENTS |
|---|--|---|
| PETIT-DEJEUNER | 4 30g 150 à 200g 0 | <ul style="list-style-type: none"> ○ grandes tranches de pain de mie ou ~160g de pain ○ confiture ○ 1 fruit (2 kiwis, 1 pomme, 1 orange,...) ○ Café, thé |
| MATINEE | 200g | <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 fruit (2 kiwis, 1 pomme, 1 orange,...) |
| MIDI 1/2 C à Soupe d'huile ou 8g de beurre ou 10g de margarine pour cuisiner ou assaisonner | 130g 200g OU 240g OU 430g OU 145g 250g 125g 200g | <ul style="list-style-type: none"> ○ Viande blanche 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 <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 (~13 cuillères à soupe bien remplies) ou 250g de légumes secs + ¼ de baguette <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ pain ou un peu plus d'une 1/2 baguette <ul style="list-style-type: none"> ○ Crudités et/ou légumes cuits <ul style="list-style-type: none"> ○ Laitage sucré ou aux fruits (1 pot) ○ 1 fruit ou 1 compote (100g = 1 pot) |
| APRES-MIDI | 100g 5 tr 30g | <ul style="list-style-type: none"> ○ Compote (1 pot) ○ pain d'épices (~90g) ○ confiture |
| SOIR | 200g OU 240g OU 145g 250 125 200 10 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 Pommes de terre de la taille d'un œuf ou 5 cuillères à soupe de purée + ¼ de baguette <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"> ○ pain ou un peu plus d'une 1/2 baguette <ul style="list-style-type: none"> ○ Soupe et/ou légumes cuits <ul style="list-style-type: none"> ○ Laitage nature (1 pot) ○ 1 fruit <ul style="list-style-type: none"> ○ Chocolat au lait (1 grand carré) |