

GUIDE D'ALIMENTATION AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT



Préparé par: Joanie Séguin, Dt. F Nutritionniste/Diététiste

L'alimentation autour et pendant l'entraînement sont des facteurs qui peuvent venir aider à mieux performer, mais également à bien récupérer pour le prochain entraînement.

Avant: Glucides +/- «?»

- 30 min à 1h avant
 - 15-30 g de glucides + Peu de lipides, fibres et protéines
- 1 à 2 h avant
 - 30 g de glucides + 8-10 g de protéines + Peu de lipides
- Plus de 2h avant:
 - 60 g de glucides + 15-20 g de protéines + Peu de lipides

15 - 4- -----

Pendant: Glucides

• 30-60 g de glucides par heure d'effort

Après: Glucides + Protéines

- J'ai besoin d'entre 10-30 g de protéines
- J'ai besoin d'au moins 15-30 g de glucides

Circonstances (avant):

- Si tu manques d'énergie pendant tes entraînements
- Si ça fait 3-4h que tu n'as pas mangé
- Si tu as faim ou que tu penses avoir faim pendant ton entraînement
- Si tu vas faire un long entraînement (60 min et plus)

<u>Circonstances (pendant):</u>

- Si tu t'entraînes à jeun
- Si tu fais un entraînement en intervalle

4F - do elveidos

• Si tu fais un long entraînement (60 min et plus)

<u>Circonstances (après):</u>

 Si ton prochain entraînement est dans moins de 24h, essaie de manger dans les 30 minutes suivants ton entraînement

CO = do =|....;doo

• Si tu as faim

Exemples de glucides

15 g de glucides	30 g de glucides	45 g de glucides	60 g de glucides
1 fruit entier (pomme, orange, poire,	1 fruit entier plus sucré : 1 banane,	1 bagel	1 ½ tasse de couscous cuit
pêche, nectarine)	1 pamplemousse ou ½ mangue		
1 tasse de petits fruits	1 tasse de salade de fruits	1 tasse de pâtes cuites	2 patates moyennes
Fruits séchés : 2-3 c. à table de	2 tranches de pain	1 gros tortilla	1 tasse de riz
canneberges/ raisins secs OU 3 dattes			
1 barre de fruits séchés (Fruit to go)	½ tasse de gruau rapide (sec)	¾ tasse de compote de fruits	1 ½ tasse de légumineuse
1 contenant individuel de yogourt aux	1 barre tendre (avoine/choco,	1 paquet individuel de barres	1 tasse de granola
fruits	petits fruits, nutri-grain, etc.)	aux figues	
1 tasse de lait 2%	1 tasse de lait au chocolat	1 ½ tasse de yogourt glacé	2 tasses de céréales
1 c. à table de confiture, miel, sirop	1 tasse de jus d'orange	1 tasse de jus de raisin	2 sachets individuels de
d'érable, tartinade de noisette			gruau à saveurs

20 - 4- -------

Exemples de protéines

10 g de protéines	20 g de protéines	30 g de protéines
2 morceaux de fromage (30 g)	3 œufs OU 2/3 tasse de blanc d'œuf	1/3 de paquet de tofu
2 morceaux de beef jerky (30 g)	1 tasse de légumineuses	120 g de poisson
2 tranches de pain multigrains	1 tasse d'edamames	120 g de poulet
1 barre de protéine (10g)	1 barre de protéine (20 g)	120 g de viande
1 tasse de lait de soya ou de pois	½ tasse de soynuts	1 canne de thon (120 g)
1 tasse de lait 2%	¾ tasse de yogourt grec/skyr	1 lait's go sport