

ÉMILIE DEMOLY
Diététicienne-Nutritionniste
Micronutritionniste

MA BIBLE

de l'alimentation spéciale sportives



**LE GUIDE
DE
RÉFÉRENCE**

- **Les fondamentaux** diététiques à respecter pour une pratique sportive optimisée.
- **Des conseils spécifiques** pour l'adolescence, la grossesse, la ménopause, etc.
- **Diabète, endométriose, arthrose** : des recommandations adaptées à chaque problématique.

LEDUC ↗



Émilie Demoly est nutritionniste spécialisée en nutrition des sportifs. Elle publie régulièrement des articles et intervient dans les médias sur les thèmes du sport, de la santé, de la beauté, des maladies de civilisation (surpoids, diabète, dépression, dérèglements hormonaux, troubles intestinaux, du sommeil, inflammations diverses dont l'endométriose, maladies articulaires comme l'arthrose...).

Une alimentation adaptée est nécessaire à la pratique de toute activité physique. Compte tenu des spécificités féminines (liées notamment au système hormonal), l'équilibre nutritionnel des sportives doit faire l'objet d'une attention particulière.

Mettez en place une alimentation qui vous est propre et qui répond à vos besoins selon votre âge, votre pratique sportive et votre condition physique !

- Découvrez **les fondamentaux de la nutrition** : la structure idéale de vos repas, les règles à suivre en fonction des saisons, la bonne hydratation, etc.
- Apprenez à manger en fonction de **chaque période de votre vie de femme** (l'adolescence, la grossesse, la ménopause, etc.).
- **Adaptez votre alimentation à des problématiques spécifiques** : diabète, endométriose, intolérance au gluten, obésité, insuffisance pondérale, arthrose ou autres troubles ostéo-articulaires.
- Un focus particulier pour **les végétariennes**, pour **les femmes qui suivent le ramadan**, pour les **sportives de haut niveau**.
- Avec **plus de 100 recettes faciles à réaliser** et **11 semaines de menus** qui répondent à vos problématiques.

**UN GUIDE COMPLET À CONSULTER
À CHAQUE ÉTAPE DE VOTRE VIE
DE SPORTIVE.**

24 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2697-9



editionsleduc.com
LEDUC



FABRIQUÉ
EN FRANCE

Rayons : Diététique, sport

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Élodie Ther

Relecture : Anne-Lise Martin et Agnès De Livron Duhamel

Maquette : Émilie Guillemain

Design de couverture : Antartik

Photos de couverture : AdobeStock

Photo de 4^e de couverture : Studio Julke - Kevin Antoine

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2697-9

ÉMILIE DEMOLY
Diététicienne-Nutritionniste
Micronutritionniste

MA BIBLE de l'alimentation spéciale sportives

LE DUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES FONDAMENTAUX ET GRANDS PRINCIPES À RESPECTER	11
LA STRUCTURE IDÉALE DE VOS REPAS	79
L'ALIMENTATION DE LA SPORTIVE	129
PROFILS SPÉCIFIQUES	247
LES PILIERS	325
RECETTES	333
ANNEXES	411
TABLE DES MATIÈRES	429

INTRODUCTION

Il a été prouvé que la pratique sportive améliore les fonctions cognitives. Elle booste votre mémoire et votre capacité de raisonnement. De plus, elle favorise la sécrétion d'endorphine, hormone du « bien-être ».

Que vous soyez sportive amatrice ou professionnelle, quel que soit votre âge, que vous ayez une pratique occasionnelle ou régulière, il est important de prendre soin de votre corps, cette belle machine qui « supporte » les impacts et les rythmes que vous lui imposez.

Se mouvoir, bouger est primordial pour votre bien-être, votre santé physique et morale, quels que soient votre âge, vos spécificités morphologiques et hormonales, à chaque étape clé de votre vie (puberté, grossesse, allaitement, préménopause, ménopause, senior).

Selon le sport pratiqué, sa fréquence et son intensité, pour bénéficier de tous les atouts que procure votre activité physique et/ou sportive, apporter le bon carburant à son organisme est tout aussi important que vos séances d'entraînement.

Nourri avec bienveillance et avec le bon carburant au quotidien, votre corps jouira de l'énergie, de la vitalité, de la force et de la santé dont il a besoin. Vous éviterez ainsi la fatigue chronique, les douleurs articulaires, les fractures, le stress oxydatif, l'affaiblissement de votre système immunitaire, les troubles digestifs, les divers maux, les inflammations, symptômes que l'on diagnostique chez les sportives qui ont des carences alimentaires.

Pour être performante, résistante à toute épreuve dans votre vie de tous les jours, il est nécessaire de respecter une certaine hygiène de vie. Les fondamentaux avec lesquels je travaille chaque jour en accompagnant mes patientes sont le sommeil, l'hydratation, la nutrition, la micronutrition, l'activité physique et sportive, l'équilibre du système digestif et la gestion du stress.

Une hygiène de vie associée à une alimentation « équilibre et plaisir » est le mur porteur de votre santé, votre « meilleure assurance vie » ! En effet, votre hygiène de vie a un impact sur votre composition corporelle et votre état de santé influe sur votre composition corporelle. Hygiène de vie et état de santé sont de ce fait indissociables.

Je vous encourage, toutes, quels que soient votre âge et votre niveau de pratique, à prendre soin de vous, à respecter votre corps, à être tolérante, bienveillante, envers vous-même. Pour cela, pensez à **vous** avant tout. Ayez à cœur d'acquiescer les fondamentaux qui feront de vous une femme bien dans son corps : le **sommeil, l'hydratation, l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress**, grâce à ce livre/guide conçu spécialement pour vous. Vous y trouverez mes **Nutri'Astuces**, des conseils faciles et pratiques à mettre en place, des focus nutrition, des menus, des recettes simples, gourmandes et de saison, des collations pré- et post-efforts. Cet ouvrage plein de bon sens, pour toutes, vous boostera, vous aidera à trouver votre protocole, votre programme d'hygiène de vie et ainsi à préserver votre bien-être et votre santé présente et future !

Les objectifs ? Que chacune d'entre vous trouve l'assiette de sportive qui lui convient afin de se sentir moins fatiguée, moins stressée, plus résistante, en forme et performante. Le fait d'associer certains aliments, dans certaines quantités, de certaines qualités, vous apportera les fondamentaux. En plus, de multiples **Nutri'Conseils** vous permettront de mieux récupérer, d'être à l'écoute de votre corps selon les saisons et vos activités, de prévenir, de vous rétablir après une blessure, de mener à bien votre vie au quotidien en tant que femme active, femme sportive.

Bien manger, pour bien bouger, cela s'apprend pas à pas !

Qu'elle se pratique en salle, en plein air, en cours individuel ou collectif, l'activité sportive est bénéfique pour le corps et l'esprit. Cependant, il est nécessaire de mettre en place quelques **comportements adéquats** pour que notre organisme profite au maximum des bienfaits du sport. En tant qu'experte en nutrition, micronutrition, sport, santé, anti-âge, drainage depuis plus de quinze ans, la diététicienne nutritionniste spécialisée sport santé et praticienne experte en drainage lymphatique que je suis vous propose de faire le tour des idées reçues et de vous donner des astuces alimentaires à mettre en pratique.

Bonne lecture !



LES
FONDAMENTAUX
et grands principes
à respecter

COMMENT SURVEILLER L'ÉTAT DE VOTRE CORPS ?

Votre corps est constitué de masse adipeuse et de masse maigre (muscles, os, organes et eau). Ce sont les deux principaux composants de votre organisme.

Ces deux composants qui vous constituent ont un impact direct sur votre santé et votre espérance de vie.

Notez bien que je parle ici de composition corporelle et non de masse corporelle (celle qui s'affiche sur votre balance).

Le fait de comprendre la manière dont votre composition corporelle a un impact sur vous et d'apprendre à l'optimiser vous aidera à oublier le chiffre qui s'affiche sur la balance.

En matière de santé et de remise en forme, on s'intéresse généralement à la composition corporelle sur le plan du **pourcentage d'eau, de graisse, d'os et de muscles**. Il s'agit des composants de l'organisme sur lesquels vous avez un pouvoir d'action et qui ont le plus grand impact sur votre santé au quotidien.

Votre poids évolue au cours de votre vie, naturellement avec la croissance, les événements de vie (grossesse(s), prise de traitements médicamenteux, émotions, troubles hormonaux...), l'intensité et la fréquence de votre activité physique et sportive.

L'EAU CORPORELLE

Vous êtes constituée de 60 % d'eau. Pour une femme adulte, la moyenne se situe autour de 55 %. L'âge, l'état de santé, la consommation d'eau, votre alimentation et la graisse corporelle peuvent influencer de manière considérable sur le volume total d'eau corporelle. L'organisme d'un nouveau-né peut présenter une proportion d'eau allant jusqu'à 93 % et celui d'un adulte très obèse, à peine 15 %.

L'eau se trouve essentiellement dans les muscles (75 %), contre 10 % d'eau dans la graisse. Le reste fait partie de fluides corporels (sang), dans vos organes, votre tube digestif et vos yeux.

LA GRAISSE CORPORELLE

Ne voyez pas d'un mauvais œil vos **cellules graisseuses** (adipeuses). Vos cellules adipeuses sont très utiles. Elles stockent l'énergie, protègent et isolent votre organisme ainsi que vos organes. Elles produisent les hormones de faim (leptine) ainsi que les hormones sexuelles comme l'œstrogène.

Les hormones sexuelles des femmes orientent le stockage des graisses principalement vers les fesses, les hanches et les cuisses (ce qui est utile pour procréer). Lorsque la production d'œstrogène diminue (souvent lors de la préménopause), l'énergie excédentaire est alors principalement stockée dans l'abdomen.

À SAVOIR

Pour votre santé, il vaut mieux stocker au niveau des hanches et cuisses qu'au niveau de l'abdomen. La graisse abdominale (viscérale) est une graisse qui entoure votre abdomen et vos organes ; elle est associée aux maladies et aux troubles de santé liés à l'obésité.

Le tissu sous-cutané, graisse située juste sous la peau, sert d'isolant et stocke votre énergie. Situé dans vos membres, hanches, fesses, ce tissu n'est pas associé dans un premier temps aux problèmes de santé liés à l'obésité. Il s'agit d'une graisse qui a une activité métabolique et qui sécrète des hormones comme la leptine (hormone de la faim) et la résistine (qui stimule la résistance à l'insuline). Ces hormones peuvent limiter vos objectifs de perte de poids et votre vitalité.

Le tissu adipeux intra-musculaire est la graisse localisée dans vos muscles. Il constitue une importante et belle source d'énergie en petite quantité. Attention : un surplus entraîne une augmentation de la résistance à l'insuline et des problèmes de santé liés à l'obésité.

LES MUSCLES

Votre organisme comporte trois types de muscles : les muscles squelettiques, les muscles lisses et le muscle cardiaque.

L'activité physique/sportive et l'alimentation ont une influence essentiellement sur les muscles squelettiques. Ces muscles agissent sur le système squelettique et permettent d'assister le mouvement, la posture, l'équilibre, les actions (mastication, déglutition).

Leurs fonctions ne se limitent pas à la taille et à la force physique.

Les muscles renferment une source d'énergie importante stockée sous forme de glucides (le glycogène), qui devient disponible lorsque l'organisme a besoin de sucre (le glucose) comme source d'énergie.

Ils constituent également une source importante d'acides aminés qui assistent la synthèse des protéines et la production d'énergie quand les ressources alimentaires ou autres sont épuisées. Une perte de masse musculaire liée à l'âge plus importante que la normale peut amoindrir la qualité de vie de nombreuses façons et favoriser les problèmes de santé chez les seniors.

Les deux autres types de muscles (lisses et cardiaque) sont gérés involontairement. Vous n'avez peut-être pas autant d'influence directe sur ces deux types de muscles invisibles mais votre alimentation et votre style de vie ont une incidence sur leur fonction et leur santé.

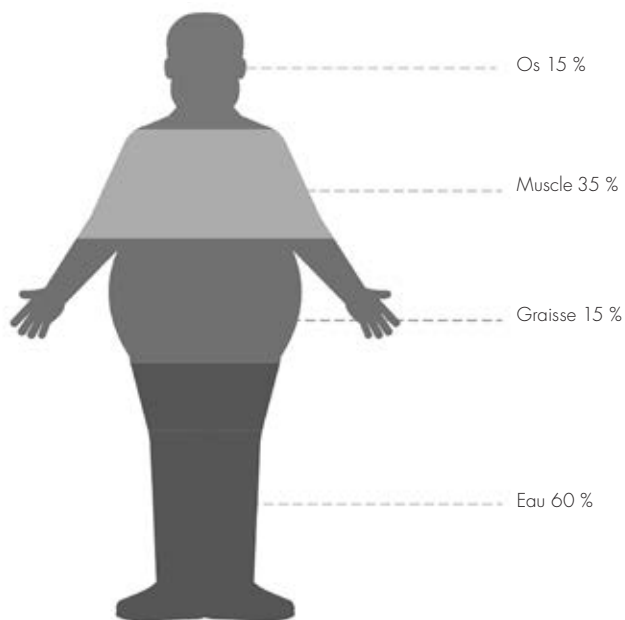
LES OS, UN TISSU VIVANT

Vos os sont une charpente structurelle pour votre organisme ; ils protègent les organes vitaux et constituent un tissu qui a de nombreux rôles sur votre santé.

Ils renferment des nerfs, des vaisseaux sanguins, ainsi que la moelle qui est l'endroit où les globules rouges sont produits.

Ils stockent les minéraux, principalement du calcium, du phosphore et du magnésium. Au besoin, ces minéraux peuvent être libérés pour contribuer à la régulation du pH et aider l'organisme à maintenir l'équilibre acido-basique. Ceci est très important chez les sportifs.

Les os ont constamment besoin d'être nourris et entretenus. Saviez-vous que votre alimentation et votre style de vie ont un impact direct sur **la densité, la force et la fonction de vos os ?**



QUELS SONT LES OUTILS QUI S'OFFRENT À VOUS ?

» Quid de la balance ?

N'oubliez jamais que si le poids sur la balance est un repère, il est insuffisant.



Se peser peut avoir un impact positif ou négatif qui induit souvent des prises ou des absences de prises alimentaires.

Une hyper-focalisation sur son poids induit souvent des désordres nutritionnels.



NUTRI'PRATIQUE

Se peser une fois par semaine ou même une fois toutes les trois semaines, le matin à jeun, en milieu de semaine, est une habitude raisonnée et raisonnable.

» L'évolution de la masse grasse

Pour un suivi cohérent de votre état de santé, il est bon de suivre raisonnablement **l'évolution de votre masse grasse**.

Il existe divers outils plus ou moins accessibles :

L'absorptiomètre biphotonique (DEXA) et l'IRM

Le DEXA est un balayage de l'ensemble du corps par un faisceau de rayons X. Si vous avez passé un examen de densité osseuse au cours de ces dernières années, vous connaissez sans doute cette machine. Et on ne présente plus

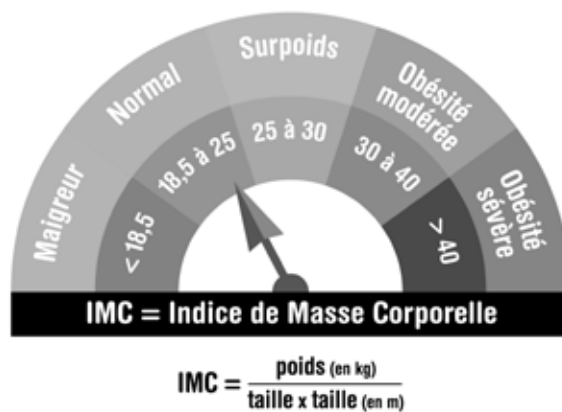
l'IRM, imagerie par résonance magnétique. Ces méthodes fiables, cependant onéreuses, se trouvent seulement dans certains établissements de soin et exposent à une faible quantité de rayons X.

Le calcul de l'indice de masse corporelle

L'IMC se calcule de la façon suivante :

$$\text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}.$$

Avec cet indice, le poids et la taille sont pris en compte. Cependant, c'est une mesure qui compare votre poids à une norme et il est possible que cette norme ne corresponde pas à vos objectifs personnels. Vous pouvez par exemple avoir un IMC dit normal mais avoir une graisse abdominale importante, facteur de risques de maladies cardiovasculaires et de diabète.



Le tour de taille ombilical

Il sert à définir votre graisse abdominale. Le tour de taille est un bon indicateur de santé, en particulier chez une personne en surpoids, puisqu'il indique des risques de développer une maladie cardiovasculaire ou un diabète.

Pour les femmes :

- › Tour de taille idéal < 75 cm
- › Tour de taille de référence < 88 cm
- › Tour de taille élevé > 88 cm

Le tour de taille comme indicateur de risques présente l'avantage d'être peu onéreux et très simple à utiliser et surtout plus représentatif que l'IMC.

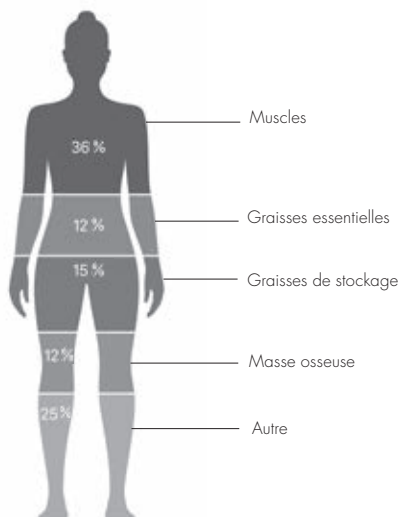


NUTRI'PRATIQUE

Il suffit d'utiliser un simple **mètre couture**. Mesurez-le une fois par mois, notez et appréciez l'évolution de votre tour de taille.

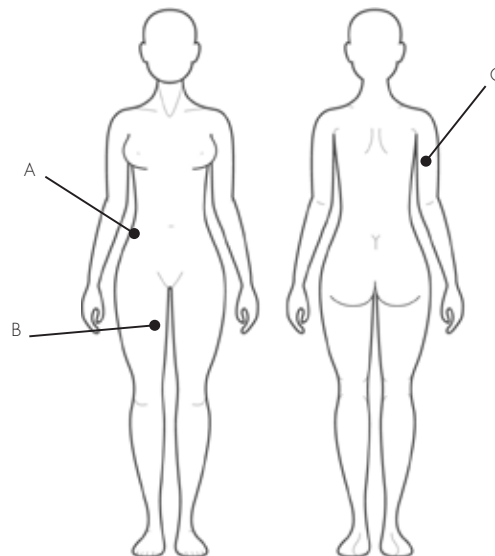
La balance à impédancemètre

Il est tout à fait possible d'acquérir une balance à impédancemètre pour la maison. C'est un outil performant qui permet de fournir des résultats sur le pourcentage de masse grasse, ce qui n'est pas possible sur une balance traditionnelle.



La mesure des quatre plis cutanés

On peut mesurer les quatre plis cutanés (bicipital, tricipital, sous-scapulaire, supra-iliaque/poitrine, bras, abdomen, cuisses) grâce à **une pince** de qualité. C'est la méthode la plus sûre pour calculer le pourcentage de masse grasse, à deux conditions : des mesures prises toujours par la même personne munie de la même pince et sur des sportives n'ayant pas un pourcentage de masse grasse excessivement élevé.



**Rapide, accessible et peu coûteuse,
c'est la meilleure méthode pour
calculer le pourcentage de masse grasse.**

MG (MÉTHODE PLIS CUTANÉS)	FEMMES
% Faible	% MG < 18
% Optimal	18 < % MG < 20
% Non négligeable	20 < % MG < 22
% Élevé	22 < % MG < 24
% Très élevé	% MG > 24

Associer cette mesure à la lecture du poids sur la balance, à l'entretien que vous pouvez avoir avec votre diététicien nutritionniste du sport en évaluant vos prises alimentaires et hydriques, vous permet d'interpréter l'évolution de la composition de votre corps et de vous guider dans votre démarche nutrition/sport/santé.

RÉCAPITULONS

1. Pour connaître votre poids corporel

Se peser une fois par semaine ou une fois toutes les trois semaines, le matin à jeun, en milieu de semaine est une habitude raisonnée et raisonnable.

2. Pour connaître l'évolution de votre masse grasse

Mesurer son tour de taille à l'aide d'un mètre couture, une fois par mois + à l'aide de son pouce et de son index, se pincer légèrement à 3 cm à droite du nombril et évaluer l'épaisseur du tissu. Faire de même au niveau du biceps et du triceps. L'épaisseur informe de l'excédent de masse grasse.

3. Tenir un carnet alimentaire

Vous pouvez tenir ce carnet alimentaire sous forme de tableau en y indiquant vos repas pris lors de la journée passée (cela prend une minute en fin de journée). Indiquez également vos activités, vos maux s'il y en a eu, vos émotions... Cela vous permet de comparer vos ressentis à propos des structures alimentaires mises en place suite à votre lecture.

Lorsqu'il est question de sport, santé et nutrition, le maître mot est l'équilibre. C'est la même chose pour votre composition corporelle. À chacune sa méthode. Demandez à votre diététicien nutritionniste du sport de vous aider à apprécier la méthode qui vous conviendra le mieux en fonction de votre état de santé et de vos objectifs de mise en forme.

Lorsque vous pensez à votre forme physique, concentrez-vous sur la « forme » plutôt que sur votre poids. La forme et la vitalité vous donnent un meilleur indicateur de votre véritable état de santé et sont plus susceptibles d'améliorer votre santé. C'est votre meilleure assurance vie.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE AU QUOTIDIEN, PETITE RÉVISION GÉNÉRALE

Si vous êtes sportive, même occasionnelle ou de loisir, il est fondamental de respecter les grands principes de l'alimentation qui s'appliquent à tous et toutes ! Sportive de haut niveau ou non, une activité régulière est la règle pour vous maintenir en santé, en forme, et ainsi éloigner le plus possible stress, fatigue et maladies. Que vous participiez à des compétitions ou non, votre alimentation au quotidien contribue à vous maintenir en forme.

À SAVOIR

On parle d'une alimentation équilibrée quand celle-ci est suffisante du point de vue énergétique, la plus diversifiée possible. Une bonne répartition entre protéines, lipides, glucides et un bon apport complémentaire en vitamines, minéraux et fibres.

La variété et la diversité de l'alimentation de la sportive vont dépendre de son âge et de son niveau de pratique.

Votre alimentation est l'énergie, le carburant de votre belle machine (votre corps) ; elle doit répondre à vos besoins nutritionnels de sportive. Pour cela, il est appréciable d'apporter au bon moment les bons aliments et en quantités adéquates. Passons en revue les différents piliers d'une alimentation équilibrée. Nous reviendrons sur chacun d'entre eux plus précisément ensuite.

L'HYDRATATION

La seule boisson indispensable est l'EAU. Il est important d'élaborer votre plan hydrique afin de boire avant, pendant et après l'effort. Je vois trop souvent des sportives qui ne s'hydratent pas convenablement. Une déshydratation crée des déséquilibres physiques et intellectuels entre autres. Cela s'en ressent sur les résultats sportifs si vous en recherchez. Nous verrons ensemble comment mettre en place une hydratation adéquate.



NUTRI'INFO

Le corps peut tenir trois jours sans boire et trente jours sans manger.

LA QUALITÉ DES PRODUITS

Il vaut mieux privilégier tant que faire se peut les produits bruts (frais, ou surgelés non préparés).

» Les protéines

Elles représentent **12 à 15 %** de votre apport énergétique quotidien lors de périodes d'activité physique. Soit environ 1,2 à 2 g par kg de poids par jour. Idéalement, le rapport Protéines animales/Protéines végétales doit être supérieur ou égal à 1.

Protéines animales ? Viandes, poissons, œufs, produits laitiers (lait, yaourt, fromage).

Protéines végétales ? Spiruline, soja, graines de chanvre, graines de courge, fenugrec, quinoa, tempeh, noix, pois chiches, haricots rouges, orge, sarrasin, graines de chia, épeautre, son d'avoine...



NUTRI'PRATIQUE

- Une à deux protéines animales par jour (entre 4 et 6 œufs maximum par semaine) ;
- Une à deux protéines végétales par jour ;
- Deux à trois produits laitiers par jour.

» Les lipides

Ils représentent **25 à 30 %** de votre apport énergétique quotidien. **Privilégiez** les bonnes graisses (acides gras essentiels, matières grasses végétales), les huiles de première pression à froid (colza, soja, noix, cameline, lin, olive, pépins de raisin...), les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, noix de cajou, du Brésil, de macadamia...). Limitez, ou du moins apportez sans excès les acides gras saturés comme le beurre, le fromage, les charcuteries.



NUTRI'PRATIQUE

- 1 cuillerée à soupe d'huile à chaque repas (déjeuner et dîner) ;
- Un peu de beurre cru (une noix) le matin sur vos tartines ou aux repas principaux cru fondu sur vos accompagnements ;
- 1 cuillerée à soupe (20 g) de fruits oléagineux en collation par exemple.

» Les glucides

Ils représentent **55 à 60 %**. Ils regroupent les fruits et légumes, les céréales et légumes secs, les féculents. Leur quantité varie selon l'intensité et la durée de l'effort.



NUTRI'PRATIQUE

- Les légumes crus et cuits à chaque repas. Une belle portion de légumes variés ;
- Une portion de fruit à chaque repas (trois par jour). Il est possible d'en décaler une en collation selon votre activité physique et sportive et le délai entre vos deux repas principaux ;
- Une portion de céréales et légumes secs à chaque repas en quantité selon votre activité journalière et à venir ;
- Les conseils sont à adapter selon chacune. Nous le verrons dans les chapitres suivants.

LA QUANTITÉ

Vos apports doivent être en corrélation avec vos dépenses énergétiques. En fonction de votre âge, de votre activité, de l'intensité, de la fréquence, des conditions climatiques, de l'altitude, votre apport énergétique quotidien peut varier de 2 100 kcal à plus de 4 500 kcal. Pour ne pas déroger à la simplicité de mes conseils, je parlerai d'associations et de quantités en utilisant des repères culinaires (assiette, bol chinois, cuillerée à café, cuillerée à soupe) ou encore la paume des mains.

LA RÉPARTITION

Par jour, la répartition varie en fonction des besoins de chacune. Nous partirons sur **trois repas +/- une à deux collations (au moins trois repas et au mieux trois repas + une collation)**.

Cela dépendra de vos besoins de sportive, de vos entraînements, de leur intensité, de leur durée et des horaires auxquels vous pratiquez.

« Nutrissez »-vous bien !

Vos repas rythment votre journée. Ce sont des moments de « pause » plaisir et santé. « Nutrissez »-vous bien. Il s'agit de se faire plaisir en mangeant tout en prenant soin de vous.

Nous retrouvons :

- 🕒 petit déjeuner ;
- 🕒 collation matinale (facultative – tout dépend de l'activité et du laps de temps entre votre éventuel petit déjeuner et le déjeuner, et surtout de vos sensations de faim ou non) ;
- 🕒 déjeuner ;
- 🕒 collation/goûter ;
- 🕒 dîner.



NUTRI'ASTUCE

L'ingestion des repas principaux est de trente minutes minimum. Il est conseillé de respecter la règle des **trois heures entre la fin du repas et votre activité physique**. Et **une heure trente entre une collation et votre activité**.

Exemple : Si votre activité est à 10 heures un samedi, alors petit-déjeunez à 7 heures **ou** prenez une collation vers 8 h 30.



LA DIVERSITÉ

Apportez de tout à chaque repas. Il n'y a pas un aliment mais des aliments. Gardez en mémoire que le mur porteur de vos repas sont les légumes (crus/cuits). Créez votre repas autour de divers légumes. Ils sont vecteurs de fibres, vitamines, minéraux, antioxydants, éléments primordiaux chez les sportives ! Ensuite, vous pouvez y ajouter de bonnes graisses, des protéines animales ou végétales, des glucides.

L'ORGANISATION

Qui n'a jamais été dans cette situation le soir en rentrant, à l'heure de préparer le dîner : on mange quoi ce soir ? Il n'y a rien dans le frigo ? Oh je n'ai pas envie... On commande ? Ou on se fait des pâtes au gruyère ? On sort une pizza surgelée ?

Ces situations, où vous vous sentez émotionnellement dépassée et désolée, ne donnent pas envie de cuisiner maison. Pour éviter cela, un seul vrai bon conseil : **ANTICIPER**.

Pour manger équilibré, il faut veiller à s'organiser. Cuisiner sans stress, et assembler juste avant. Il suffit de prendre le pli et ensuite vous verrez : cela deviendra automatique.

Chaque week-end, réfléchissez aux menus de la semaine, aux associations.

Épluchez et coupez vos légumes (choisissez-en quatre ou cinq).

Faites cuire d'avance vos légumes sans les assaisonner, râpez vos carottes, coupez vos endives, vos concombres... Placez-les dans des contenants hermétiques en verre bien fermés.

Faites cuire des céréales d'avance comme du quinoa, des lentilles, du sarrasin. Égouttez-les, mettez-les également dans des contenants hermétiques. Une fois refroidis, placez le tout dans votre réfrigérateur.

Le moment venu, il n'y aura plus qu'à assembler et à agrémenter avec des herbes, et une bonne huile d'assaisonnement comme de l'huile de lin et un peu de citron selon les goûts.

Pour éviter d'être débordée, misez sur l'assemblage : c'est le conseil idéal !

Ayez toujours dans votre congélateur du pain complet ou du pain au petit épeautre pour les repas rapides. Un repas tartine, mais pas n'importe laquelle : une tartine ou deux au four avec quelques légumes, du houmous maison ou du guacamole. Une soupe de légumes avec un peu de nouilles de riz.

Ayez toujours sous la main des céréales et légumes secs à associer à des crudités. Également, une boîte de conserve de sardines, de maquereaux, de haricots rouges, de pois chiches.

Ayez au congélateur deux ou trois sachets vapeur de légumes nature non préparés bio (haricots verts/courgettes/brocolis), un peu de poisson et ou de viande blanche, achetés chez vos commerçants de quartier ou les producteurs les plus proches.