

Les fiches pratiques de la Maison

N° 30

« Bien manger c'est bien jouer »

Tout en adaptant votre alimentation



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Le déjeuner avant l'effort



Déjeuner 3 h avant le match,
Augmenter les féculents,
S'hydrater,
Eviter les aliments difficiles à digérer

Exemple :

- Pain non blanc, riz, pâtes al dente
- Viande blanche, poisson
- Fruit, légume, yaourt

La collation avant l'effort

1 heure avant l'effort,
Pauvre en graisses
Plus riche en sucre avec un index glycémique bas
Eau

Exemple :

- Pain non blanc, gâteaux secs
- Fruits secs
- Fruit



Le dîner de récupération



Des légumes et des fruits pour les minéraux,
Des féculents pour l'énergie,
Des laitages et de la viande pour les muscles,
Se réhydrater

Exemple :

- Légumes et fruit
- Pain non blanc, riz, pâtes al dente
- Viande blanche, poisson
- Fruit, légume, yaourt

Le self-service

Toujours avoir des légumes cuits ou crus,
Choisir l'entrée en fonction du dessert :

- ⇒ Une crudité complètera un dessert à base de féculent,
- ⇒ Un fruit complètera une entrée protidique,
- ⇒ Un laitage sous forme de yaourt ou de fromage



Le plan hydrique

Au réveil : 1 à 2 verres d'eau

Le petit déjeuner : 1 apport hydrique

La matinée : au moins $\frac{1}{2}$ l d'eau en plusieurs prises

Le déjeuner : 1 à 2 verres d'eau

L'après-midi : au moins $\frac{1}{2}$ litre d'eau en plusieurs prises

L'entraînement : 1 litre d'eau en plusieurs prises (150 à 200 ml par 20 min)

Le dîner : 1 à 2 verres d'eau

Le coucher : 1 à 2 verres d'eau

