

Planning nutrition & hydratation

Le matin

- **Nutrition**
 - Protéines
 - Viande séchée
 - Charcuterie (poulet ou dinde)
 - Œuf (à la coque)
 - Glucides
 - Avoine
 - Pain complet
 - Muesli
 - Produits à base de céréales complètes
 - Lipides
 - Beurre (vitamines A, D, E)
 - Oléagineux
 - Produits laitiers
 - Yoghourt
- **Hydratation**
 - Jus de fruits
 - Thé/café
 - Eau
 - Laits végétaux
- **Conseils**
 - Boostez la dopamine en mangeant davantage protéiné le matin. De ce fait, vous augmentez votre concentration, votre plaisir et améliorez votre fonctionnement neuromusculaire.
 - Le sucre appelle le sucre. Evitez les aliments à index glycémique rapide le matin.
 - Buvez régulièrement tout au long de la journée.

3h avant l'effort

- **Nutrition**
 - Protéines
 - Blanc d'œuf
 - Blanc de poulet ou de dinde
 - Charcuterie maigre
 - Jambon maigre
 - Poisson à chair blanche
 - Glucides
 - Riz
 - Pâtes
 - Pommes de terre (si effort avant 2h)
 - Glucides semi-complets, voir complets
 - Fruits & légumes
 - 1 fruit éventuellement (banane, abricot, melon, poire)
 - Produits laitiers
 - Yoghourt 0%
- **Hydratation**
 - Privilégier l'eau
- **Conseils**
 - Evitez les aliments qui contiennent trop de fibres (salades, divers fruits).
 - Evitez les aliments trop gras qui retardent la digestion.

1h avant l'effort

- **Nutrition**
 - Ne rien manger
- **Hydratation**
 - Jus de fruits (raisin, pomme)
 - Boissons isotoniques

Pendant l'effort

- **Nutrition**
 - Barre énergétique et gel si effort prolongé
 - Banane, raisins secs, sucre de raisin
- **Hydratation**
 - Boissons d'effort qui contiennent des acides aminés (ex: Hyprosport effort)
- **Conseils**
 - Si vous consommez des gels, diluez-les avec de l'eau pour éviter des troubles digestifs.
 - L'eau pure réhydrate moins bien que l'eau + du glucose. Consommer que de l'eau pendant l'effort affecte la récupération. Mélangez donc l'eau avec du sirop et un peu de sel.

Juste après l'effort

(-> 30 min)

- **Nutrition**
 - Petite collation (banane, oléagineux, fruits secs, barres de céréales protéinées, yoghourt)
- **Hydratation**
 - Boissons de récupération (ex: Hyprosport réparation) qui contiennent des acides aminés (micro peptides)
- **Conseils**
 - Idéalement, il faudrait manger et boire après l'effort. Dans le cas où il ne serait pas possible de faire ainsi, prenez au moins la boisson de récupération contenant des acides aminés.
 - Prenez la boisson de récupération dans la demi-heure qui suit l'effort. Sinon récupération plus lente.

Le soir

- **Nutrition**
 - Protéines
 - Poissons gras (Oméga 3 : thon, saumon, flétan, etc.)
 - Fruits de mer
 - Viandes blanches maigres
 - Glucides
 - Riz
 - Pâtes
 - Produits à base de céréales (semi-complètes, voire complètes mais attention à la digestion)
 - Légumineuses (avec pH bas comme les lentilles cuites)
 - Germe de blé & levure de bière (riche en vitamine B1 qui permet la reconstitution du glycogène et magnésium)
 - Lipides
 - Oléagineux
 - Huiles riches en oméga 3 (colza, lin, noix)
 - Fruits & légumes
 - Algues
 - Crudités alcalines variées (avocat, artichaut, asperge, brocoli, carotte, poireau, radis, papaye, melon, banane, mangue)
 - Fruits (orange, agrumes)
 - Lécithine de soja
 - Produits laitiers
 - LC1/Bifidus (riches en probiotiques)
 - Fromage (pas trop gras)
- **Hydratation**
 - Eau riche en magnésium
 - Jus de fruits
 - Un verre de vin (antioxydant) peut être recommandé
- **Conseils**
 - Evitez les aliments trop acides.
 - Mangez des aliments alcalins pour favoriser l'élimination des déchets formés pendant l'effort.
 - Favorisez une prise de probiotiques pour préserver l'équilibre de la flore intestinale, éviter les maladies et favoriser une meilleure assimilation.
 - Favorisez une prise de magnésium, cuivre, zinc, manganèse ainsi que de vitamines A, C et E pour lutter contre les radicaux libres.
 - Favorisez un état de repos et de relaxation en activant le GABA et la sérotonine (produits céréaliers, oléagineux, légumineuses, légumes à feuilles vertes, chocolat, ananas, banane).

!!! Carences chez beaucoup de sportifs : fer, magnésium, oméga 3, antioxydants !!!