

REGLAGE ALIMENTAIRE

MENU TYPE pour une journée sportive en extérieur

Petit-Déjeuner Avant l'effort **TOUJOURS BIEN MANGER LE MATIN !!!**

- 1 banane + 1 orange ou 1/2 pamplemousse ou 15 cl de jus d'orange
- 3 tranches de pain complet (avec miel, confiture) ou 50 gr de céréales
- Une protéine : 1 œuf, 1 tranche de jambon blanc ou 3 tranches de bacon...
- 30 cl de lait 1/2 écrémé + chocolat, thé ou café

Pendant l'effort

- Toutes les 15 à 20 minutes, prendre deux gorgées de boisson énergétique (toute la journée)
- Pour la journée et par personne : 2 barres de céréales, 2 pâtes de fruits ou pâtes d'amandes, fruits sec. A prendre lors des pauses !

Déjeuner

- Une grande salade composée : pâte ou riz, thon, fromage, salade, tomate...
- Une crème ou un riz au lait ou une semoule au caramel

>>> Evitez les aliments lourds à digérer (pâté, saucisson...) et très gras !

Après l'effort

- Afin de favoriser l'élimination des toxines, buvez de l'eau gazeuse (bicarbonatée)
- Alternez avec une boisson énergétique

Diner

- 130 gr de poisson ou viande blanche cuit sans matière grasse (utiliser : citron, condiments...)
- 150 gr à 250 gr de légumes (ex : forestière, haricots verts, brocoli, endive ...)
- 1 compote, sorbet, part de tarte