

2743a

De Paepe Wim

16/04/03 Bossiroy Isabelle

Alimentation personnalisée et équilibrée.**DEJEUNER****Type 1**

150 g de céréales (Frosties, Choco's ou Miel pop's) + 250 ml de lait + cacao

Type 2

150 g de pain gris ou à 7 céréales ou à 13 céréales (3 tranches)

3 sandwichs 1 x/sem

Garniture de pain : par tartine

+ 1 càc de confiture ou gelée de fruits

ou + 1 cac de choco à tartiner

ou + 1 oeuf de poule (à la coque)

Boisson

250 ml de lait 1/2 écrémé + 1 càc de cacao ou 1 bâton de chocolat fondant

Type 3 1 x/sem

200 g de crémique ou de craquelin (= 4 tranches)

+ 250 ml de lait 1/2 écrémé + 2 càc de cacao

Supplément du déjeuner :

1 kiwi

COLLATION DE LA MATINEE**Au choix :**

1 pomme

ou 1 banane

ou 150 g de macédoine de fruits (au naturel)

ou 1 fruit

+

25 g de chocolat noir

Boisson

500 ml d'eau 7 x/sem (à répartir sur la matinée)

REPAS COMPLET L'idéal est qu'il soit consommé à midi**Soupe** (1/2 heure avant le repas) (facultatif)

1 bol de soupe de légumes non liée

Plat consistant**Viandes**

200 g de boeuf maigre 1 x/sem (steak - rôti)

200 g de veau maigre 1 x/2 sem (mignonette - sauté - rôti)

200 g de porc maigre 1 x/sem (côte - rôti - mignonette)

150 g de haché (boeuf et porc) : boulette - saucisse - pain de viande 1 x/sem

210 g de jambon (sans quennes) ou 3 tranche(s) 1 x/2 sem

Poisson

250 g de poisson (non frit) + jus de citron 1 x/sem

ou 200 g de thon "au naturel"

Volaille

250 g de blanc de volaille (sans peau) 1 x/sem

Oeufs

4 Oeuf(s) cuit(s) sans graisse ou avec la coquille 1 x/sem

+

Féculents

- 400 g de pommes de terre (nature, persillées, vapeur, four) 2 x / sem
200 g de frites ou croquettes ou pommes de terre rissolées 1 x / sem
400 g de purée de pommes de terre maigre (avec un oeuf, de la margarine et du lait écrémé) 1 x / sem
600 g de pâtes complètes cuites 2 x / sem
500 g de riz complet cuit 1 x / sem

+

Légumes (au choix)

- 200 g de légumes cuits
ou 150 g de crudités (autre que salade)
ou 1 ration de salade (laitue ou mixte)
ou 1 louche de sauce provençale ou tomatée
200 g de compote de fruits 1 x / sem (pomme ou abricot)

Boissons

- 250 ml d'eau 7 x / sem (+ sirop de fruits)

Dessert

- 1 fruit
ou 1 yaourt aux fruits
ou 1 crème pudding

COLLATION DE L'APRES MIDI

1 ère collation :

- 150 g de pain blanc (3 tranches) + 250 ml de lait
ou
150 g de céréales + 250 ml de lait (+ cacao)
ou
1 morceau de tarte aux fruits ou cake ou gâteau 1 x / sem
ou
400 g de riz au lait (+ cassonade)

2 ème collation :

- 1 fruit (150 g) ou salade de fruits *ou 1 compote de fruits.*

3 ème collation :

- 25 g de chocolat (de préférence du chocolat pur)

Boisson

- 250 ml d'eau 7 x / sem (à répartir sur l'après midi)
200 ml de jus de fruit (non sucré) 7 x / sem

Pendant l'entraînement :

- 1500 ml d'eau sucrée (60 g de glucose / 1500 ml)

Après l'entraînement :

- 330 ml de Perrier
200 ml de lait 1/2 écrémé
500 ml d'eau sucrée (+ sirop de fruits)

REPAS SECONDAIRE (au choix)

Type A

3 tranche(s) de pain gris (150 g)

Garniture du pain: par tranche de pain

- + 40 g de charcuterie ~~mixte~~
- ou + 40 g de salade de poisson "maison"

Supplément du pain

- + 1 ration de crudités
- ou + 1 fruit
- ou + 1 yaourt aux fruits
- ou + 1 bol de soupe de légumes

Type B

- 600 g de croque-monsieur ou 3 pièce(s)
- ou 700 g de croque "hawaïen" (avec une rondelle d'ananas) ou 3 pièce(s)
- + 1 ration de carottes râpées + céleri-râve + oignons + cornichons

Type C

= 1 salade de riz

- 200 g de riz cuit (froid)
- + 100 g de tomate + 50 g de concombre + 70 g de thon "au naturel"
- + 25 g de maïs + 1 oeuf cuit dur + 2 rondelles(s) d'ananas
- + 2 càc de mayonnaise (allégée)

Type D

- 150 g de céréales (au choix)
- + 300 ml de lait 1/2 écrémé (+ cacao)
- + 150 g de fruits (fraises, kiwi, orange)

Type E

- 150 g de baguette (ou pistolets non sucrés)
- + 100 g de jambon ou 1.5 tranche(s) de jambon
- ou + 80 g de rôti froid (coupé fin)
- ou + 80 g de salade de poisson maison (Ex: crabe + 1 càc de mayonnaise allégée)
- + 1 ration de crudités (tomate ou concombre ou carotte ou céleri-râve)

Type F

- 150 g de baguette (ou pistolets non sucrés)
- + 3 tranches de jambon fumé ou 80 g de bacon
- + 80 g de céleri-râve + 1 c à c de mayo (light)

Type G

- 150 g de baguette (ou pistolets non sucrés)
- + 100 g de rôti de porc + 1/2 oeuf dur
- + 1 ration de crudités (salade - tomate - concombre)

Type H

500 g de pizza (sans salami et sans olives)

Type I

- 4 sandwichs non sucrés (pistolets ronds)
- + 1 c à c de confiture ou + 1 c à c de choco
- + 1 bol de lait + 2 c à c de cacao

Boisson

250 ml d'eau 7 x / sem

COLLATION DE LA SOIREE

Boisson 250 ml d'eau 7 x / sem

IDEES DE MENUS

(hiver)

Type 1

steak de boeuf grillé + épices (mélange pour grillade (Ducros))
+ 1 ration de salade (Mélange Gourmand en sachet) + pommes de terre

Type 2

steak de boeuf + gratin de chou-fleur (+ sauce blanche allégée)
+ pommes de terre

Type 3

steak de boeuf + salade de chicon (chicon + salade de blé + chou-rouge)
+ pommes de terre

Type 4

sauté de veau + épinards ou + champignons (+ crème fraîche allégée)
+ pommes de terre

Type 5

veau ou côte de porc + choux (verts - rouges - blancs - Bruxelles - Fleurs)
+ pommes de terre

Type 6

côte de porc + pois et carottes + persil
+ pommes de terre

Type 7

saucisse de volaille + compote de fruits
+ pommes de terre

Type 8

tranches de jambon
+ 1 ration de scarole en salade + noix + pommes + mandarines
+ pommes de terre

Type 9

tranches de jambon + chicons cuits ou céleri en branche
+ pommes de terre
+ sauce béchamel allégée (Lait bouilli + maizéna express + 1 triangle de fromage fondu maigre + épices)

Type 10

blanc de poulet ou filet de dinde
+ compote de pommes ou abricots
+ pommes de terre

Type 12

blanc de poulet ou filet de dinde
+ carottes cuites + persil
+ pommes de terre

Type 14

filet de dinde
+ sauce Aigre - Doux
+ riz complet cuit

Type 16

pâtes aux trois couleurs
+ sauce tomatée
+ 1 c à s de crème fraîche allégée

Type 11

blanc de poulet ou filet de dinde
+ chicons crus + salade de blé + chou-rouge
+ pommes de terre

Type 13

blanc de poulet ou filet de dinde
+ 1 ration de salade (mélange gourmand)
+ 1 frites ou croquettes ou purée

Type 15

pâtes complètes cuites
+ sauce tomatée ou provençale ou purée d
+ 1 c à s de fromage (parmesan)

Type 17

pâtes complètes cuites
+ thon " au naturel " ou saumon cuit
+ sauce tomatée ou provençale ou purée d
+ 1 c à s de crème fraîche light

Type 18

pâtes complètes cuites + brocoli + jambon
+ fromage (parmesan)
+ 1 c à s de sauce crème fraîche allégée Alpro Soja

Type 19

poisson (ex : cabillaud - dorade - raie - ...)
+ petits légumes (poireaux - carottes - tomate - poivrons)
+ pommes de terre

Type 20

1 queue de cabillaud cuit au four (tartiné de moutarde)
+ tomates entières en boîte (+ oignons + citron)
+ pommes de terre

Type 21

(cuisson au four)
cabillaud + oignons + bouquet garni + branche de céleri blanc + carottes
+ 1 c à s de crème fraîche allégée
+ riz complet ou pommes de terre nature

Type 22

poisson (cabillaud) + poireaux + sauce blanche allégée
+ pommes de terre

Type 23

oeufs cuits en omelette
+ champignons ou courgettes ou tomates (à mettre dans l'omelette)
+ pommes de terre

Type 24

Quorn
+ riz complet
+ champignons (+ crème fraîche allégée)

Type 25

quorn
+ chicons cuits
+ pommes de terre

Type 26

quorn
+ sauce provençale ou tomatée
+ pâtes cuites

Type 27

quorn panné
+ 1 ration de salade mixte
+ pommes de terre

TYPES DE REPAS AVANT UN ENTRAINEMENT : 2 heures avant . Mercedes

- pâtes blanches + sauce tomatée + blanc de poulet ou quorn
- riz + filet de dinde + sauce Aigre-Doux
- pommes de terre + compote + blanc de poulet
- jambon + pommes de terre + pois et carottes
- pommes de terre + carottes cuites + filet de dinde
- minestrone (avec pâtes et haricots blancs) + pain blanc
- quorn + riz + carottes cuites
- blanc de poulet + pommes de terre + carottes cuites avec raisins secs

- céréales + lait + dessert : compote de fruits
- pain blanc + confiture + choco + lait + cacao
- banane mûre + fromage blanc + fruits secs + biscuit sec : vitabis

TYPES DE COLLATIONS AVANT L'ENTRAINEMENT : 1H00 AVANT.

- barre de céréales avec fruits secs + jus de fruits
- pain d'épices + jus de fruits
- céréales + lait
- pain + choco
- biscuits secs + cécémel
- riz au lait + cassonade
- crème pudding + petits beurres
- banane + gervais aux fruits
- grany + jus de fruits
- semoule de riz + poire cuite
- milkshake (fromage blanc + fruits + sucre)

Le besoin hydrique du nageur

■ Lors d'un exercice physique, le sportif transpire. La sudation entraîne une perte d'eau mais aussi de minéraux. Si les pertes hydrominérales ne sont pas correctement compensées \Rightarrow le volume sanguin va diminuer et une quantité moindre d'oxygène atteindra le muscle, aussi le niveau des prestations ne peut que diminuer.

■ Le sportif ne doit jamais oublier que boire trop peu l'expose, le jour de la compétition et même au cours de son entraînement, à un risque de baisse de rendement parfois catastrophique (20 à 25 %)

Avec en prime

- Crampes musculaires, crispations au niveau des membres et du dos, élancements.
- Tendinites, baisse de réflexes et du champ visuel.
- Baisse de la force musculaire.
- Epuisement, risque de coup de chaleur.
- Baisse du volume sanguin \rightarrow pression artérielle \rightarrow syncope.

■ Les sources alimentaires

- l'alimentation (fruits, légumes, laitages...)
- les boissons (de préférence de l'eau pure)

■ Le besoin hydrique au cours de l'entraînement : 1,5 à 2 litres d'eau sur la journée.

Il est utile de boire

- Avant (1H) : 200 ml d'eau.
- 10 minutes avant l'entraînement (dans les vestiaires) : 1 verre d'eau.
- Pendant : minimum 500 ml d'eau (- 20 g de glucose / litre).
une grosse gorgée toutes les 10 minutes.
- Immédiatement après : 1 verre d'eau gazeuse (Perrier, Vichy, Bru).
- Plus tard : de l'eau pure faiblement minéralisée (Evian, Vittel) + (20 g de glucose par litre).
1 verre de jus de fruit.
- Au repas : un bol de potage aux légumes,
de l'eau faiblement minéralisée.

■ Le besoin hydrique au cours de la compétition : 1,5 - 2 voire 3 litres d'eau sur la journée.

La ration d'attente : (entre le dernier repas et le début de l'échauffement)

- 1 verre (150 à 200 ml) de boisson légèrement sucrée toutes les 30 minutes et jusqu'à 30 minutes avant le début de l'échauffement

Boisson : a) eau + 30 g de fructose / litre + 10 g de glucose / litre.

b) eau (50 %) + jus d'orange (50 %) + 20 g de fructose de miel / litre.

NB : Le glucose = sucre blanc.

Le fructose et le glucose sont vendus en pharmacie ou en grandes surfaces sous forme de poudre.

- Les types de sucres à mettre dans les boissons :

- .. glucose ou sirop de fruit ou sucre blanc.
- .. fructose ou miel.

La ration au cours de l'épreuve : entre chaque nage

100 ml d'une boisson sucrée, toutes les 20 minutes.

Composition

Soit : 1 litre d'eau + 25 g de fructose ou miel.

Soit : 500 ml d'eau + 500 ml de jus de fruit maison + 20 g de fructose ou miel

Soit : 1 litre d'une solution hydratante commerciale (Gatorade ou Extran ou Isostar).

Remarque : ne plus boire 20 minutes avant le début de l'épreuve.

La ration après l'épreuve

- Absorber 250 à 300 ml d'eau gazeuse, faiblement minéralisée (Perrier, Vichy, Bru . . .)
- Après la douche, boire 250 ml de lait 1/2 écrémé.
- 30 minutes plus tard, absorber 250 à 300 ml d'eau plate faiblement minéralisée (Evian, Vittel, Volvic . . .)
- 30 minutes avant le repas, boire 250 à 500 ml d'eau plate faiblement minéralisée et légèrement sucrée (20 g / L) ou 250 à 500 ml d'une boisson hypotonique commerciale (Isostar ou Extran).
- Au repas : de l'eau faiblement minéralisée.
- Après le repas, continuer à consommer de l'eau sucrée à raison de 250 à 500 ml.

L'alimentation d'un jour de compétition

■ En ce jour, le sportif subit une véritable agression, un stress qui sollicitent tous les organes, et qui font appel aux réserves physiques et nerveuses et entraînent un état de fatigue.

- Une diététique rationnelle doit trouver là sa pleine expression car elle peut éviter la méforme et minimiser les réactions de fatigue ressenties pendant et après l'effort.
- La ration de compétition est très importante car toute erreur peut donner lieu à des résultats désastreux.

Pour cela, le dernier repas avant la compétition devra être :

- Digeste et léger.
- Pris au moins 3 heures avant l'épreuve.
- Bien équilibré et riche en glucides sous forme de féculents.
- Une ration trop riche en protéines, lipides est à éviter car ceux-ci retardent la vidange gastrique, peuvent provoquer ainsi des lourdeurs entravant la réussite dans la compétition.

On déconseille donc :

- Les viandes grasses, rouges, mijotées.
- Les charcuteries grasses, en mayonnaise, "salades en mayonnaise" .
- Les excès de crudités
- Les légumineuses (pois, haricots, fèves, lentilles).
- Les aliments frits.
- Les fruits non mûrs.
- Les boissons gazeuses et fortement sucrées.
- L'alcool.

Tout ceci afin d'éviter une digestion lente et des sensations de lourdeurs gênantes.

Exemples de repas

■ Lorsque la compétition se fait à 14 heures

Déjeuner : comme d'habitude, mais léger et digeste.

Ex : céréales – lait 1/2 écrémé

ou pain blanc – confiture ou miel ou choco à tartiner.
minarine (légère couche)

Thé ou café noir léger sucré avec 3 morceaux de sucre
ou eau ou lait 1/2 écrémé chocolaté ou jus de fruit frais.

1 ou 2 fruits très mûrs.

Dîner : 3 heures avant l'épreuve.

* Potage de légumes (sans viandes et sans matières grasses)
Selon la tolérance et 1/2 heure avant le repas.

Soit * Repas de pâtes blanches (500g ration cuite)

+ cassonade (selon la tolérance)

ou + purée de légumes (sans matières grasses) et avec quelques morceaux de blanc de poulet.

Soit ✎ Repas : 150 g de blanc de poulet + 250 g de p.d.t nature + compote de fruit ou légumes cuits.
(le poulet peut être remplacé par de la viande blanche).

Le repas est consommé sans sauce, sans ail, sans épices.

Soit ✎ Repas Sandwiches: 3 à 4 sandwiches + minarine (légère couche)

jambon - gouda - poulet - poisson

salade - rondelles d'oeuf et de tomates

✎ Le dessert : un fruit cuit ou salade de fruit en conserve ou fruit frais non dur.

✎ La boisson : eau plate : maximum 400 ML

■ Lorsque la compétition se déroule dans la matinée

Déjeuner

- Comme d'habitude mais léger, digeste et plus conséquent.
- Consommé 2h30 avant la compétition.

Exemples : céréales + lait 1/2 écrémé.

ou 3 tranches de pain blanc (ou pistolets) + confiture ou miel ou choco à tartiner.

+ 2 fruits frais + 1 jus de fruit frais légèrement sucré.

+ Eau ou café décaféiné + lait 1/2 écrémé ou lait 1/2 écrémé chocolaté.

ou 400 g de semoule de riz - fruits + jus de fruit frais

Remarque

- Le déjeuner peut être remplacé par un repas complet (cf. précédemment) consommé 3 heures avant l'échauffement.
- Le repas complet peut être consommé la veille d'une compétition si celle-ci se déroule tôt le matin.
Le déjeuner sera alors : - supprimé mais pas le fruit et le jus de fruit.
- remplacé par 200 g de semoule de riz édulcorée + Jus de fruits + raisins secs .

■ La ration d'attente

Une ration d'attente sera proposée chez des sujets neurotoniques.

On observe chez ces derniers une hypersécrétion d'adrénaline (hormone libérée lors d'un stress) entraînant des hyperglycémies brutales (taux élevé de sucre dans le sang) par libération brusque de glycogène hépatique. De ce fait, le sujet peut avoir déjà épuisé son potentiel glucidique.

La ration d'attente sera :

- Prise entre le dernier repas et 30 minutes avant le début de l'épreuve.
- Prise en petites quantités et à intervalles réguliers.
- Composée d'une boisson (sa composition a été décrite dans la feuille précédente).

Remarques

- Si l'écart entre 2 nages est > à 1h30, un apport alimentaire doit compléter cette boisson:
Cette collation permettra de recharger les stocks glucosiques et évitera les crampes de l'estomac.
Elle devra être consommée immédiatement après la nage.

Cette ration se compose :

Soit: 200 g de crème pudding édulcorée - raisins secs.

Soit: 1 pistolet + jambon ou confiture light ou miel ou fromage.

Soit: 120 g de semoule de riz édulcorée.

Soit: 1 banane bien mûre

Soit: 1 barre énergétique (Isostar ou Extran)

Soit: 50 g de cake (voir recettes)

Soit: 1 couque Suisse ou 1 éclair au chocolat

Cette ration sera à répéter au cours de la journée (selon la tolérance individuelle).

Tous ces aliments doivent être mastiqués convenablement et accompagnés d'une boisson adéquate.

- Si l'écart entre 2 nages est < à 1h00:

De l'eau légèrement sucrée suffira (voir feuilles précédentes).

■ **Pour des efforts brefs uniques ou répétés sur courte distance:** (ex: Sprint 50 m et 100m).

Les sucres starters pourront être utilisés 5 à 10 minutes avant l'effort .

Exemples: pâtes de fruits, sucres 'Dextro-énergie'.

■ **Le repas suivant la compétition :** Le midi ou le soir.

Le repas suivant la compétition va permettre de réparer les pertes énergétiques.

Il devra être :

- Léger.
- Fortement hydraté : 1,5 litre d'eau pure (en dehors du repas).
- Un repas type lacto-végétarien : Ceci afin de ne pas surcharger le rein et le foie (organes de désintoxication très sollicités par la compétition).
- Il faut donc un repas pauvre en protéines d'origine animale, on préférera les protéines d'origine végétale. La viande sera alors remplacée par des céréales, farineux (Ex: pâtes).

NB: Si l'épreuve continue le lendemain, le repas après la compétition devra être plus riche en protéines apportées par des aliments maigres (poulet, poisson, viande maigre) et associées à des glucides lents (pâtes, p-d-t, pain, céréales . . .).

- On évitera les graisses cuites qui engendreront une moins bonne digestion.
⇒ On consommera sans matières grasses et on déposera un morceau de beurre ou de margarine cru sur la viande.
- Le repas sera également riche en glucides lents afin de reconstituer le stock glycogénique (Ex: pâtes, céréales, pain, pomme-de-terre . . .).
- Après l'effort, on observe une acidose (diminution du pH sanguin), ce qui engendre une acidification de l'organisme (par la présence d'acide lactique et d'acide urique).
⇒ alcaliniser l'organisme en buvant de l'eau gazeuse. Eviter la viande mais consommer des laitages, salade, fruits et jus de fruits (= aliments alcalins).

Exemple de repas

- 1 bol de potage + vermicelles.
- Volaille - Poisson - Oeufs cuits en coquille - Viande blanche.
- Pâtes blanches - P.d.t à la vapeur ou à la pelure - Riz blanc (+ 1 noix de beurre).
- Salade + huile et citron + herbes + 1 oeuf cuit dur.
ou Légumes en crudités ou cuits à la vapeur (Sans sauces).
- Pain (selon l'appétit) + fromage à pâte dure.
- Fruit cuit ou salade de fruit ou fruits secs (Raisins - Abricots).
- Eau
- 2 heures après le repas: 150 ml de jus de fruit sucré.

Pas de : Mayonnaise - Frites - Sauces - Chocolat - Limonades - Sodas - Coca-cola

■ **Le lendemain de la compétition**

Il faut réparer les dégâts provoqués par la fatigue nerveuse et physique, et lutter contre l'acidose musculaire.

Il sera recommandé de

- Boire beaucoup.
- Repas légèrement hypoprotidique afin d'alcaliniser encore l'organisme (Max: 100 g de viande).
- Manger des glucides pour reconstituer les stocks glycogéniques épuisés par l'effort (Pain - Pâtes - Riz).
- Boire 500 ml de jus de fruit (Répartir entre le petit déjeuner et le goûter).

■ **Le surlendemain de la compétition**

Réadapter une alimentation normoprotidique et revenir à une alimentation équilibrée.

= ration équilibrée d'entraînement.