

COMMENT LE CORPS UTILISE-T-IL L'ÉNERGIE ?

En tout temps, que ce soit au repos ou lors d'activités sportives (en endurance, en force ou en puissance), notre énergie provient des glucides et des lipides en quantités variables.

Ils interviennent à parts égales lors d'exercices perçus comme un peu difficiles, c'est-à-dire à une intensité de 70 % de la VO₂max (consommation maximale d'oxygène) – Voir tableau ci-contre. À intensité plus élevée, la contribution des glucides est plus importante que celle des lipides, car l'énergie doit être rapidement disponible. Lorsqu'on fait des efforts à très haute intensité, lors d'intervalles de course par exemple, ce sont presque uniquement les glucides qui sont brûlés. A contrario, lors d'efforts à faible intensité ou prolongés, c'est la contribution des lipides qui est la plus importante puisque le corps a le temps de les transformer et de les utiliser.



L'Échelle de Borg permet d'évaluer subjectivement l'effort et de lui donner une idée de grandeur. Le plus faible niveau de l'échelle (0) correspond à l'absence d'effort physique et le plus haut (10 ici, mais il existe des versions de l'échelle graduée jusqu'à 20) correspond à l'effort le plus difficile que l'on puisse fournir. L'échelle de Borg aide par exemple un entraîneur à exprimer à ses athlètes l'intensité de l'effort qu'il attend d'eux.

ÉCHELLE DE BORG		PERCEPTION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT	INTENSITÉ RELATIVE (en %)
0		RIEN DU TOUT	20
0,5		EXTRÊMEMENT FACILE	30
1		TRÈS FACILE	40
2		FACILE	50
3		MOYENNEMENT FACILE	60
4		UN PEU DIFFICILE	70
5		DIFFICILE	80
6		MOYENNEMENT DIFFICILE	85
7		TRÈS DIFFICILE	90
8		TRÈS TRÈS DIFFICILE	95
9		EXTRÊMEMENT DIFFICILE	100
10		EXTÉNUANT	110

JOUR 12

🕒 Séance d'entraînement de 45 à 60 minutes

MATIN



Petit-déjeuner à boire (p. 114)
Jus d'orange dilué
Quelques abricots séchés

Collation

Superbarres au café (p. 106)



MIDI



Riz frit au poulet (p. 170)
Salade de verdure

Collation

Fruits frais



SOIR



Banh Mi végétariens (p. 174)
Salade de carottes râpées

Collation

Boules d'énergie (p. 117)



JOUR 13

MATIN



Muesli (p. 109)

 Séance d'entraînement de plus de 90 minutes

Pendant l'entraînement : Jujubes (p. 124)

Collation

Smoothie jaune (p. 127)



MIDI



Hareng alla puttanesca (p. 147)

Salade de verdure

Collation

Brownie dans une tasse (p. 132)



SOIR



Palette de bœuf à l'anis étoilé (p. 177)

Collation

Salade d'ananas et de fraises (p. 120)



BANH MI

végétariens

2 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • MARINADE : 30 minutes • CONGÉLATION : 2 heures
DÉCONGÉLATION : 2 heures

INGRÉDIENTS

2 pains à sous-marin

4 c. à café de mayonnaise

1 c. à café de sauce sriracha

Quelques feuilles de coriandre fraîche

1 oignon vert, en rondelles

Pour le tofu mariné

210 g (7 oz) de tofu ferme, en tranches
de 1 cm (½ po) d'épaisseur

2 c. à soupe de sauce soya
à teneur réduite en sodium

1 c. à café d'huile de sésame

1 c. à café de gingembre frais, haché

Pour les légumes marinés

2 c. à café de vinaigre de riz

2 c. à café de sucre blanc

1 carotte, en julienne

1 concombre libanais, en rondelles

PRÉPARATION

Congeler le tofu dans un sac hermétique pendant 2 heures, puis le laisser décongeler au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. (Lorsqu'il est congelé, le tofu prend une teinte jaunâtre, mais il retrouve sa couleur normale une fois qu'il est totalement décongelé.)

Sur un linge propre, presser les tranches pour enlever un maximum d'eau. Dans le sac, mettre la sauce soya, l'huile de sésame et le gingembre. Ajouter le tofu et laisser mariner pendant au moins 30 minutes. (Plus la durée sera longue, plus le tofu sera savoureux).

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le vinaigre de riz et le sucre. Ajouter la carotte et le concombre. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.

Dans les pains, étaler la mayonnaise et la sauce sriracha. Ajouter les tranches de tofu, la carotte et le concombre marinés, la coriandre et l'oignon vert.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories	344 kcal
Lipides	19 g
Glucides	35 g
Fibres	6 g
Protéines	24 g
Sodium	709 mg

