

# TABLE

## des matières

### **INTRODUCTION** ..... 7

### **LA NUTRITION SPORTIVE** ..... 8

Petit cours de biologie ..... 10

Les principaux nutriments et l'eau ..... 14

### **RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES GÉNÉRALES** ..... 31

Prenez des repas équilibrés ..... 32

Mangez des aliments rassasiants ..... 34

Buvez suffisamment d'eau ..... 36

Prenez des collations au besoin ..... 37

Buvez de l'alcool raisonnablement ..... 38

Consommez avec modération les produits du commerce ..... 40

Faites attention aux carences si vous êtes végétarien ..... 42

N'optez pas pour un régime sans gluten sans raison médicale ..... 44

Soyez discipliné... mais pas trop ! ..... 46

### **RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT** ..... 49

Recommandations avant l'effort ..... 50

Recommandations pendant l'effort ..... 58

Recommandations après l'effort ..... 66

Tableaux récapitulatifs ..... 70

### **LES MENUS** ..... 73

<b>LES RECETTES</b> .....	<b>97</b>
Petits-déjeuners .....	98
Collations .....	117
Plats principaux .....	140
<b>À PROPOS DES AUTEURS</b> .....	<b>193</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>195</b>
<b>RESSOURCES POUR LES SPORTIFS</b> .....	<b>196</b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b>198</b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> .....	<b>199</b>



# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été élaborés afin que vous ayez chaque jour les nutriments et l'énergie nécessaires pour garder la forme. Nous vous proposons différentes plages horaires d'entraînement afin de vous guider dans la planification de votre alimentation avant, pendant et après l'exercice. Adaptez ces suggestions à votre rythme et à votre réalité.

Il n'y a pas de portions ni de quantités suggérées, puisque cela vous appartient. Vos besoins sont uniques. Mangez en respectant votre faim. Sentez-vous libre de prendre ou non les collations proposées et de les compléter au besoin. Vous pouvez également les manger en guise de dessert si vous avez encore faim à la fin du repas, et vous inspirer des recettes de cet ouvrage pour trouver des collations qui vous tentent. Même chose pour les légumes d'accompagnement : optez pour ceux que vous préférez, mais assurez-vous d'en inclure à vos repas tous les midis et tous les soirs.

Vous remarquerez que les repas du midi sont souvent les restes de la veille. Vous devez donc ajuster les portions en doublant ou en triplant au besoin vos recettes pour avoir des restes pour le lendemain.

Planifiez votre semaine en vous inspirant des menus proposés et préparez votre liste d'épicerie pour acheter tous les ingrédients nécessaires à l'élaboration des recettes.

**SEMAINES 1 et 2** : Entraînements réguliers (à différents moments de la journée)

**SEMAINE 3** : Avant, pendant et après un événement sportif

# JOUR 1

## MATIN



Granola #1 (p. 98)  
Lait, boisson de soya ou yogourt

### Collation

Boules d'énergie (p. 117)



 Séance d'entraînement de 45 à 60 minutes

## MIDI



Boules de riz salées (p. 140)  
Œufs à la coque  
Crudités  
Fromage

### Collation

Pouding au chocolat (p. 118)



## SOIR



Pizza au poulet (p. 142)  
Salade de verdure

### Collation

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



# SPAGHETTIS AU SAUMON et à l'aneth

3 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

## INGRÉDIENTS

240 g (8 oz) de spaghettis

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon jaune, en dés

1 gousse d'ail, hachée

1 boîte de 213 g de saumon en conserve, égoutté (donne 165 g)

1 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe de câpres

125 ml (½ tasse) de crème 15 %

2 c. à soupe de jus de citron

4 c. à soupe d'aneth frais, haché

## PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau bouillante, à feu vif, cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.

Pendant ce temps, dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire colorer l'oignon. Ajouter l'ail et faire revenir 1 minute. Ajouter le saumon et le paprika et faire revenir 1 minute. À feu moyen-doux, ajouter les câpres, la crème et le jus de citron. Laisser mijoter 5 minutes, ajouter l'aneth et mélanger.

Ajouter les spaghettis et bien les enrober de sauce.



## CONSEIL PRATIQUE

Les arêtes s'écrasent facilement à l'aide d'une fourchette, alors nul besoin de les retirer.

## INFO SPORT

La veille d'un défi sportif, et même les trois jours précédents s'il s'agit d'une épreuve de longue durée, il est important de consommer des aliments riches en glucides : pommes de terre, pâtes alimentaires, grains céréaliers (riz, couscous, orge, céréales, pain, etc.).



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

Calories	534 kcal
Lipides	16 g
Glucides	70 g
Fibres	3 g
Protéines	28 g
Sodium	378 mg



