

LA NUTRITION SPORTIVE

« Tu es une machine ! » On vous l'a peut-être déjà dit ou vous avez vous-même adressé ce commentaire à un athlète aux capacités « surhumaines ». C'est aussi une illustration parfaite pour comprendre les tenants et les aboutissants de la nutrition sportive.

Votre corps est votre machine. Vous pouvez exiger beaucoup d'elle... à la condition de bien l'entretenir ! Il faut lui fournir le bon carburant, en quantité suffisante et aux bons moments ; il faut lui fournir la matière première pour réparer les pièces endommagées ; et tous les jours, il faut lui fournir les éléments qui lui permettent d'assurer, voire d'améliorer, l'efficacité de son moteur. C'est là que l'alimentation intervient. Pour tout ça, mais pas seulement ! Développer et maintenir une bonne masse musculaire (essentielle à l'amélioration de la vitesse, de l'endurance, de la technique et des performances) repose également en grande partie sur l'alimentation, qui de surcroît influence les capacités cardio-pulmonaires.

La nutrition sportive consiste à déterminer quoi et combien manger avant, et éventuellement pendant un effort physique, pour avoir et conserver sa vigueur, mais aussi entre et après les entraînements et les compétitions pour bien récupérer. Manger judicieusement quand on est sportif permet non seulement d'attaquer les entraînements avec énergie, affronter les épreuves et relever les défis avec conviction, se dépasser et repousser ses limites, mais aussi d'avoir de l'énergie au quotidien et un plus grand plaisir à s'entraîner.



BOULES DE RIZ

sucrées

24 boules • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) d'eau

210 g (1 tasse) de riz pour risotto
ou pour sushis

30 g (¼ tasse) de graines de sésame

25 g (¼ tasse) de noix de coco râpée
non sucrée

2 c. à soupe de miel

½ c. à café d'extrait de vanille

Valeur nutritive pour 3 boules

Teneur

Calories	158 kcal
Lipides	4 g
Glucides	27 g
Fibres	2 g
Protéines	3 g
Sodium	2 mg

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, porter l'eau à ébullition. Ajouter le riz et mélanger. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes selon les indications inscrites sur l'emballage. Laisser refroidir.

Entre-temps, dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, chauffer les graines de sésame et la noix de coco jusqu'à légère coloration. Réserver dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger le riz, le miel et la vanille. Avec les mains, façonner 24 boules (environ 2 c. à soupe de la préparation par boule).

Enrober les boules de graines de sésame et de noix de coco.

VARIANTES

Au riz nature refroidi, vous pouvez ajouter :

- 50 g (¼ tasse) de raisins secs + 2 c. à soupe de cassonade + 1 c. à café de cannelle moulue + ¼ c. à café de muscade moulue
- 45 g (¼ tasse) de pépites de chocolat + 1 c. à soupe de sucre blanc ou de cassonade + ½ c. à café de piment de Cayenne

CONSEIL PRATIQUE

Ces boules de riz se conservent dans un contenant hermétique pendant 5 à 6 jours au réfrigérateur, ou 6 mois au congélateur.

