

TARA MARDIGAN, M.S., M.P.H., R.D. KATE WEILER, M.S., C.H.C.



LA CUISINE POUR SPORTIFS

100
RECETTES

POUR LES MORDUS ET LES ATHLÈTES DU DIMANCHE



TRÉCARRÉ



LA CUISINE POUR SPORTIFS



POUR LES MORDUS ET LES ATHLÈTES DU DIMANCHE

***À tous les athlètes qui courent inlassablement,
sans jamais se soucier du moment
où ils passeront la ligne d'arrivée.
Chaque jour, vous nous avez vraiment inspirées.***

Tara et Kate

Édition originale

Première édition en 2015 aux États-Unis par Fair Winds Press, une marque de Quarto Publishing Group USA Inc,
sous le titre *Real Fit Kitchen*.
© 2015 Fair Winds Press

Photographies : Kristin Teig
Styliste : Catrine Kelty
Couverture : Axel Pérez de León

Édition française

© 2017 Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM.

© Les Éditions du Trécarré, 2017, pour l'édition en langue française au Canada.

ISBN : 978-2-89568-706-1

Dépôt légal – janvier 2017

Imprimé en Chine

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les informations contenues dans ce livre sont à des fins éducatives. Les conseils proposés ne visent pas à remplacer ceux d'un médecin. Il est préférable de consulter un spécialiste avant d'entreprendre tout nouveau programme de santé.

TARA MARDIGAN, M.S., M.P.H., R.D. KATE WEILER, M.S., C.H.C.

LA CUISINE POUR SPORTIFS

**100
RECETTES**

POUR LES MORDUS ET LES ATHLÈTES DU DIMANCHE

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

Sommaire

PARTIE I ***Changer d'alimentation***

Chapitre 1 Le déjeuner | 26

Chapitre 2 Dîners et soupers | 40

Chapitre 3 Collations | 61

Chapitre 4 Légumes et salades | 80

Chapitre 5 Sauces, marinades et tartinades | 96

Chapitre 6 Desserts | 114

PARTIE II ***Changer de boissons***

Chapitre 7 Les boissons des sportifs | 132

Chapitre 8 Smoothies et laits | 143

PARTIE III ***Changer de suppléments***

Chapitre 9 Les solutions santé | 157

Préambule

Préface | 6

Introduction | 10

Nos valeurs | 13

Comment utiliser ce livre | 22

Annexes

Remerciements | 170

À propos des auteures | 171

Index | 172

Préface

UN MOT DES AUTEURES

Tara : Mes premiers souvenirs de repas sont les meilleurs, ce sont ceux des soupers avec ma sœur aînée Stacey. J'avais cinq ans, elle huit. Nous mangions des spaghettis à la maison avant de filer au cours de gym. Ma mère faisait des boulettes de viande et une merveilleuse sauce tomate, mais nous étions trop occupées à enrouler les pâtes autour de nos fourchettes pour apprécier sa cuisine.

En fait, nous ne nous intéressions ni aux boulettes ni à la sauce tomate. Nous voulions nos pâtes couvertes de beurre et de parmesan tiré de la trop célèbre boîte verte et n'avions qu'une règle : si l'on ne voyait plus le fromage râpé parce qu'il avait fondu, il suffisait d'en rajouter.

Nous nous gavions de pâtes, de beurre et de fromage tandis que maman secouait la tête : « Vous laissez le meilleur » – le meilleur, c'était ce qu'elle avait cuisiné avec amour. À l'époque, je ne comprenais pas ce qu'elle voulait dire. Manger, c'était manger, c'est tout.

Petit à petit, j'ai commencé à m'intéresser au contenu de mon assiette. J'avais de la chance : chez nous, on consommait beaucoup de produits frais, de repas faits maison et quantité de fruits et de légumes. Nous achetions des aliments sains ; je me souviens encore de l'odeur des épices et des graines de caroubier de l'épicerie du quartier.

La pizza était un cadeau. Quant aux céréales sucrées, elles étaient réservées aux soirées pyjama chez des amis. Pour un repas chez McDonald's, il fallait avoir roulé toute la journée et que tout soit fermé ailleurs. La cuisine de ma mère était simple et bonne et je lui en suis très reconnaissante.

Adolescente, je faisais de la gymnastique. L'alimentation était un sujet de discussion dans notre groupe d'amies, car beaucoup de filles se privaient pour ne pas grossir. Je ne sais pas comment j'y ai échappé ; je cherchais surtout quoi manger pour améliorer mes performances. Quel aliment pouvait me donner plus d'énergie et plus de puissance ?

Dès mon plus jeune âge, je me suis passionnée pour la nutrition sportive. Diététicienne diplômée, je voudrais inculquer à mes clients ce concept basique : une alimentation simple et saine les aidera à mieux se porter et à mieux performer. Si on remplace les plats cuisinés et la nourriture industrielle par d'authentiques aliments naturels, on observe des effets durables : plus d'énergie au quotidien, meilleure concentration, meilleure récupération (adieu les courbatures !), bien-être et bonne santé à long terme, prévention des maladies. Les campagnes publicitaires pour les nouveaux aliments sont telles qu'il est vraiment difficile de convaincre le public des bienfaits d'une alimentation simple et saine.

J'ai rencontré Kate à la fin de l'hiver 2013. Elle terminait sa maîtrise en nutrition à l'université et était naturellement très intéressée par la nutrition sportive. Nous avons travaillé ensemble sur un projet destiné à son examen de fin de cycle. La carrière de Kate, triathlonienne de haut niveau, confirmait mon intuition : les performances dépendent largement de l'alimentation. Vous ne pouvez concourir à Kona, haut lieu de l'Ironman le plus célèbre du monde, en vous nourrissant n'importe comment.

Kate et moi nous sommes rencontrées chaque semaine et avons échangé autour du marketing abusif pratiqué dans le domaine de la nutrition sportive.

Comment peut-on prétendre qu'un produit dont le premier composant est un sirop de maïs et le second un colorant peut améliorer les performances ? Nous étions atterrées par ces brillantes campagnes de pub destinées aux athlètes – en réalité des promotions de malbouffe.

On finissait toujours par parler de cuisine et de recettes. Comment fais-tu un bouillon avec des os ? As-tu déjà fait du kombucha ? Comment donner bon goût au jus d'herbe de blé ? Quel est ton sel préféré ? Prends-tu une boisson ou un gel spécifique pour le sport ? Que manges-tu en voyage ?

À entendre nos discussions sans fin sur le sujet, on nous susurrait : « Vous deux, vous devriez écrire un bouquin de cuisine pour athlètes surmenés. » Et c'est ce que nous avons fait. Nous espérons que les recettes de ce livre vous pousseront à ne choisir que des aliments naturels, à les cuisiner de la manière la plus simple, et surtout à tout faire vous-même. Amusez-vous, mettez le bazar dans la cuisine et quand vous avez un doute, garnissez les assiettes d'ingrédients colorés.

Un dernier mot : je ne me lasse toujours pas des nouilles au beurre et du fromage râpé en boîte.

Tara Mardigan, nutritionniste diplômée
titulaire d'une maîtrise en sciences
de la nutrition et d'une maîtrise
de santé publique
theplatecoach.com
@theplatecoach

Kate : Une fois diplômée de l'université, je suis entrée dans la vie active, me spécialisant en ventes de technologies de l'information. Ce n'était vraiment pas ma tasse de thé. La santé et le bien-être m'ont toujours intéressée et, en grandissant, j'ai participé à de nombreuses activités sportives, sans avoir jamais imaginé en faire mon métier. Après mon premier Ironman, j'ai compris que ma vie était trop courte pour la passer à vendre des logiciels et des ordinateurs.

J'ai laissé tomber mon job, fait du yoga et beaucoup lu sur la nutrition et la diététique. Le livre de Michael Pollan *In defense of food* (traduit en français sous le titre *Nutrition, mensonges et propagande*) a changé ma vie. J'ai constaté l'impact de l'industrie agroalimentaire sur notre éducation et la façon dont nous nous nourrissons ; cela m'a rendue furieuse et j'ai eu envie d'intervenir dans ce domaine. *Thrive*, le livre de Brendan Brazier,

m'a intriguée : je n'avais encore jamais entendu parler de cette alimentation.

J'avais consulté une célèbre nutritionniste américaine pour me préparer à mon marathon. Pourquoi ne m'avait-elle jamais parlé de ces aliments ? Comment ai-je pu penser que des bretzels, du beurre d'arachide et des boissons énergétiques me prépareraient efficacement à courir ? J'ai compris que j'avais besoin de m'investir dans la nutrition sportive.

Je ne sais pas si c'est un pur hasard ou si c'était écrit, mais quelques jours avant de m'engager dans mon internat, j'ai envoyé un mail à Tara pour lui demander de travailler avec elle. Comme elle le raconte en riant, Tara était sidérée qu'on puisse lui poser la question au dernier moment – je ne me rendais pas compte que quantité d'étudiants attendaient cela depuis des années. Bon, demander ne coûte rien. Par chance, elle m'a engagée et nous avons tout de suite bien accroché.

Quand j'ai constaté l'influence de l'industrie alimentaire sur la façon de nous nourrir, j'ai essayé de changer cela. Les grandes entreprises dépensent des sommes folles en marketing pour nous vendre leurs produits, mais ne défendent jamais les producteurs parce qu'elles n'ont rien à y gagner. Mes partenaires d'entraînement et mes clients consommaient tous ces produits industriels parce qu'ils les jugeaient bons pour leur corps ; ils pensaient vraiment se nourrir sainement, développer leurs forces et améliorer leur vitesse. En réalité, ces produits étaient seulement présentés comme des aliments sains. La question restait donc posée : « Qu'est-ce que je mange vraiment ? »

Ce livre a pour but de vous aider à choisir une nourriture saine. Nous voulons vous présenter des aliments extraordinaires, que vous ne connaissez pas ou que vous ne voyez pas comment incorporer

à vos repas. Nous voulons vous faire abandonner tous les produits industriels en vous donnant les moyens de composer votre propre alimentation avec des ingrédients qui vous donneront beaucoup de force et de vitalité. En ce qui me concerne, dès que j'ai commencé à bien me nourrir, mes performances ont explosé. Je nageais, roulais et courais plus vite que jamais. J'étais aussi étonnée des progrès de mes clients, qui battaient leurs records personnels avec de simples petits changements dans leur alimentation ; physiquement et mentalement, ils se sentaient mieux que jamais. Un énorme merci à ma mère et à ma grand-mère qui m'ont appris la meilleure cuisine, celle qui est

faite à la maison, avec de vrais produits. À l'époque des margarines et des produits allégés, nous avons grandi avec du vrai beurre et des plats préparés avec beaucoup d'amour. Avec le recul, je sais que l'amour mis dans la cuisine en est un ingrédient essentiel.

Kate Weiler, *nutritionniste sportive titulaire d'une maîtrise en sciences de la nutrition, conseillère en santé certifiée*
nutritionkate.com
@kkweiler

Introduction

BIENVENUE !

Nous adorons manger. Nous adorons aussi transpirer.

Notre passion pour la cuisine est étroitement liée à la manière dont nous vivons : en mouvement. Rien de plus réconfortant que de se nourrir pour faire le plein de vitalité et d'énergie au quotidien. À la fois nutritionnistes et athlètes, nous avons le sentiment qu'une approche rationnelle – et non nutritionnelle – de l'alimentation peut faire des miracles sur votre santé et votre bien-être général. En fait, c'est très simple : en choisissant de bons aliments sur une base cohérente, vous vous préparez à vivre avec un corps actif et un esprit zen.

Ne vous inquiétez pas. Choisir les bons aliments ne veut pas dire renoncer à tout ce que vous aimez ou supprimer les petits plaisirs – ça ne marche jamais. Nous vous invitons à considérer votre alimentation d'un œil neuf. Faites une cuisine simple et saine, vivante, créative et attractive. Très vite, vos petits plaisirs deviendront occasionnels, rien de plus. Concentrez-vous sur les bons aliments et vous verrez que les moins bons ne vous tenteront plus.

Nos recettes sont faciles à préparer et conviennent à tous les âges. Toutes contiennent les nutriments indispensables à un athlète, à une personne en forme ou à un sédentaire qui vivent sous le même toit (encore qu'un des effets secondaires de ce livre est de générer plus de personnes en forme et moins de sédentaires). Nous nous sommes attachées aux ingrédients naturels, aux aliments complets et aux

préparations simples. Nous partons du principe que vous n'avez pas le temps de cuisiner comme un chef si vous avez d'autres occupations, comme de vous épanouir dans un job que vous aimez, de vous éclater dans les courses de fond ou de vous déstresser au cours de yoga après une dure journée de travail. Plus vous vous détendez dans votre cuisine, plus vous serez performant ailleurs.

Beaucoup, en particulier les sportifs, se concentrent sur les chiffres qu'ils jugent seuls importants. Les calories. Les graisses. Les sucres. Les glucides. Les proportions. Nous préférierions vous voir vous concentrer sur les ingrédients, c'est là que vous devez être compétitif. Qu'y a-t-il dans ce que vous mangez ? En préparant vos aliments vous-même avec des produits complets, vous répondrez à cette question. Préférez-vous de l'eau fraîche aromatisée de rondelles de lime dans un beau verre à pied ou une « jolie » bouteille de plastique de boisson au citron chimique, hypersucriée aux édulcorants « zéro sucre, zéro calorie » ? Pour notre part, le choix est fait.

Oubliez les chiffres et concentrez-vous sur les bons aliments naturels. Procurez-vous des ingrédients frais, vivants et complets, passez un peu plus de temps dans la cuisine et faites preuve d'une grande créativité : c'est tout ce que nous vous souhaitons avec ce livre.

VRAIS ALIMENTS VS ALIMENTS PRÉPARÉS

Qui n'a jamais cherché la recette miracle pour gagner en force et en énergie tout en perdant du poids ? Les industriels de la nutrition du sport proposent des aliments conditionnés et des suppléments alimentaires pour optimiser votre nutrition et vos facultés de récupération ; tous sont composés d'ingrédients supposés augmenter vos performances. Le problème, c'est que la plupart de ces produits compliquent inutilement des aliments déjà très bien élaborés par la nature ; et plutôt que de promouvoir ces aliments naturels, les entreprises dépensent des fortunes pour vendre leurs produits préparés et leurs suppléments.

On prévoit que le marché de la nutrition du sport augmentera de plus de 80 % d'ici 2019. Les suppléments en représentent une part importante. Les entreprises qui arrivent à persuader les sportifs des bienfaits de leurs produits sont donc sur le point de réaliser, elles, des bénéfices considérables. Des athlètes professionnels signent des partenariats de plusieurs millions de dollars pour la promotion de produits qu'ils n'utilisent même pas. Dans ce marché hyperencombré, il est difficile de distinguer ce qui vaut la peine d'être essayé de ce qui n'est que battage publicitaire, ou même de ce qui, au contraire, sera préjudiciable à votre santé et à vos performances.

La plupart des nutritionnistes du sport mettent l'accent sur les nutriments. Combien de calories devons-nous absorber ? Quel pourcentage de glucides, de lipides et de protéines ? Combien de milligrammes de vitamine C ? Avec l'expérience, nous avons constaté que beaucoup d'athlètes ne se soucient pas que leurs aliments soient complets, naturellement riches en nutriments, en oligo-éléments et en phytonutriments. Nous devons choisir ceux qui possèdent en eux-mêmes la capacité d'optimiser nos performances, pas des substituts industriels.

Nous pensons que les aliments agissent en synergie et non individuellement. Combinés, plusieurs nutriments naturels auront plus d'effets bénéfiques pour la santé qu'un nutriment artificiel pris seul. Les aliments créés par la nature sont meilleurs pour nous que ceux du commerce. C'est pour cela que nous insistons : mangez des œufs entiers plutôt que des blancs, des agrumes et des légumes verts plutôt que de la vitamine C et des noix plutôt que de la vitamine E. Non seulement vous en tirerez plus de bénéfices et vous ferez des économies, mais vous ne risquerez pas de subir les effets secondaires nocifs des vitamines artificielles vendues sans contrôle. Tout au long du livre, les composants des aliments et les micronutriments qui ont des effets bénéfiques vous sont indiqués (il arrive qu'il y en ait tellement qu'on ne peut tous les citer). On ne le répétera jamais assez : si vous mangez des aliments complets, vous êtes sur la bonne voie.

Beaucoup de gens surveillent attentivement la composition nutritionnelle des aliments – nombre de calories, protéines, glucides, lipides–, et négligent la liste des ingrédients. Les sportifs qui ne s'intéressent qu'aux macronutriments ne cherchent pas à savoir ce qu'ils mangent et la nutrition sportive classique n'insiste pas assez sur l'importance des ingrédients. Ce sont eux, pas les calories, qui vont vous rendre plus fort, vous faire améliorer vos performances et récupérer plus vite. Passez un peu moins de temps sur l'étiquette-marketing et un peu plus de temps sur la composition, pour vérifier que les ingrédients vous conviennent. Vous pouvez absorber des portions convenables de bons nutriments dans ce que vous pensez être de bonnes proportions et ne pas obtenir de résultats, tout simplement parce que la mauvaise qualité des aliments ruine votre régime. Prenez moins de nourriture préparée et plus de produits naturels. Donnez-vous la peine de savoir d'où viennent vos aliments, achetez local et bio – quand c'est possible –, vous vous sentirez mieux et vous serez plus performant.

NOTRE PHILOSOPHIE, NOS RECETTES

Nos recettes sont composées d'aliments complets et naturels qui vous aideront à performer sur le plan sportif. Au-delà de la composition protéines/lipides/glucides, nous voulons insister sur un point : nourrissez-vous d'aliments contenant naturellement tous les nutriments qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

En incorporant de plus en plus de ces aliments à vos repas, vous pourrez :

- Disposer de plus d'énergie, minimiser la fatigue.
- Récupérer plus rapidement après l'entraînement.
- Vous entraîner plus efficacement et de manière plus productive.
- Améliorer votre force et votre rapidité.
- Renforcer votre système immunitaire.
- Calmer les inflammations et ressentir moins de douleurs musculaires et articulaires.
- Atteindre un bon poids santé et améliorer le rapport graisse/muscle de votre corps.

De nos jours, le monde de la nutrition est un peu déroutant. Entre les études scientifiques, les moyens énormes des industriels de l'alimentation, les témoignages des champions et les avis des entraîneurs, on entend tous les points de vue.

Alors, quelle est la meilleure manière de se nourrir ? Il n'y a qu'une réponse à cette question : vous devez définir ce qui marche le mieux pour vous, et seulement pour vous. Il y a évidemment des principes communs à une bonne alimentation, mais dans ce domaine, il n'y a pas de règle applicable à tous, tout le temps. Les temps changent, mais nous aimons à penser que la vie progresse toujours.

Nos valeurs

LES DIX PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION SAIN

Voici nos dix principes, valables pour tous, quel que soit le régime choisi.

Faites de votre assiette un tableau.

Végétal. Nourrissez-vous majoritairement de végétaux. C'est la première chose à faire pour améliorer votre santé et vos performances, mais aussi respecter l'environnement. Prenez des fruits, des légumes, des légumineuses, des noix, des graines, des céréales, des épices, du thé et des infusions. Préférez moins de produits animaux et plus de produits végétaux.

Durable. Achetez des produits frais et de saison à de petits producteurs locaux, aussi souvent que possible. Plus on soutient les producteurs locaux et plus on améliore l'alimentation de la communauté. Essayez de manger des produits très frais. Achetez sur les marchés et dans les fermes ou choisissez les produits locaux sélectionnés par les commerçants. Les jardins associatifs et les serres d'herbes fraîches, voilà l'idéal !

Fort. Après un repas, vous devriez vous sentir plus fort. Si vous avez l'impression d'être fatigué, faible, lourd, à la traîne, ce que vous avez mangé ne vous convient pas. Faites travailler votre alimentation pour vous.

Naturel. Choisissez les aliments les plus naturels. Une orange plutôt qu'une bouteille de jus d'orange, un yogourt nature au lait entier plutôt qu'un yogourt écrémer aromatisé. Moins un aliment est transformé, plus vous en tirerez de bons nutriments.

Coloré. Dans chaque repas, mettez un maximum de couleurs ; si vous avez tendance à choisir toujours les mêmes aliments, essayez de les présenter différemment. Soyez attentif à votre assiette, c'est votre chef-d'œuvre ! Laissez-vous guider par la couleur.

Cohérent. Établissez des habitudes concrètes pour rester cohérent dans vos bonnes pratiques. Vous parviendrez à respecter des règles quotidiennes si elles sont simples. Par exemple, faites les courses à intervalles réguliers ou préparez vos repas la veille.

Équilibré. Sélectionnez une variété de nutriments pour chaque repas, pour vous aider à définir les bonnes portions, la richesse et l'équilibre nutritionnel du repas. Trop de protéines ? Vous ne laissez probablement pas la place à un autre ingrédient. Trop de fruits ? Attention à ne pas absorber trop de sucre. Le secret d'une alimentation équilibrée, c'est d'alterner différents nutriments en fonction de votre niveau d'activité (voyez plus loin la règle des Cinq Doigts, et les Assiettes du sportif, pages 15 et 17).

Intuitif. Vous pouvez améliorer votre alimentation sans trop vous préoccuper des subtilités des nuances et du calcul de nutriments. Ajoutez une poignée de légumes surgelés à votre soupe. Emportez une banane au déjeuner de l'équipe. Parsemez votre salade de haricots. Buvez un peu plus d'eau en semaine.

Partagez le dessert avec un ami. Les choix intuitifs sont toujours les plus harmonieux, et en étant bien conscient de ce que vous mangez, vous ferez les

bons choix. Dites-vous à voix haute : « Comment puis-je faire mieux ? » et vous le ferez.

Personnel. Mieux vous savez préparer, cuisiner et assaisonner vos aliments, mieux vous contrôlez la composition de vos repas. Cuisinez plus souvent chez vous. Au restaurant, demandez que votre plat soit préparé comme vous le feriez : légumes rôtis à l'huile d'olive avec un quartier de citron, une salade en accompagnement et des fruits frais pour le dessert.

Authentique. Changez de point de vue, observez les ingrédients plutôt que les chiffres, les pourcentages, les publicités et les effets bénéfiques autoproclamés. Évitez les édulcorants artificiels et les colorants. Laissez tomber tous les produits allégés, à 0 % de matières grasses, sans sucre, pour diabétiques, à faible teneur en glucides, etc. Les vrais aliments n'ont pas besoin de toutes ces allégations.

Nous croyons en une alimentation équilibrée, pas au « tout ou rien ». Nos pratiques nutritionnelles font des mangeurs heureux qui se régalent d'aliments naturels et les respectent pour cela. Actifs, ils ont pourtant compris que repos et relaxation peuvent aussi être productifs.

Les vrais aliments n'ont pas besoin d'annonces publicitaires.

Ceux qui se portent le mieux se nourrissent chaque jour agréablement de repas vraiment très sains (80 % du temps) ; et ils sont bien conscients que, de temps à autre, leurs menus sont carrément gourmands (20 % du temps). Ainsi, après une belle salade très végétale de quinoa, de tempeh mariné, de pignons de pin grillés, assaisonnée de canneberges, vous avez droit à quelques carrés de chocolat noir amer avec un verre de votre vin rouge préféré.

Rien n'est interdit. Il n'y a pas de « repas-où-on-peut-tricher » ou de « jour-où-on-peut-tricher », on n'est pas bon ou méchant. Vous ne pouvez pas vous coller une étiquette « tricheur » ou « méchant » : se nourrir, ce n'est pas un examen. Vous êtes habilité à décider de ce qui convient à votre corps et à votre esprit. Quoi que l'on consomme, nous pensons que l'on ne doit pas tricher avec la nourriture. Une alimentation choisie permet de garder un style de vie actif sur le long terme.

LA RÈGLE DES CINQ DOIGTS : L'ÉQUILIBRE

Ne se préoccuper que des données chiffrées de votre nutrition risque de vous détourner de vos objectifs à long terme. Les chiffres peuvent être utiles pour noter ce que vous absorbez et mesurer vos progrès, mais n'y consacrez pas tout votre temps. Se responsabiliser, se motiver et disposer d'un bon réseau de soutien est tout aussi important pour changer votre mode de vie de manière durable. Essayez de trouver un point d'équilibre vous permettant de mesurer vos progrès, mais sans essayer de tenir un compte de calories.

Nous avons eu l'occasion de rencontrer Michael Pollan, l'auteur à succès de *Cooked*, venu à Harvard parler de son livre. En tant que nutritionnistes professionnels, nous sommes d'accord sur un point : amener les lecteurs à faire la cuisine eux-mêmes est la meilleure façon d'améliorer leur alimentation et de resserrer les liens avec leur famille et leurs amis. Et nous lui avons précisé avoir laissé tomber les informations nutritionnelles de toutes nos recettes, avec une justification toute simple : celles-ci étant composées uniquement d'ingrédients sains et naturels, il est inutile de trop se préoccuper des chiffres. Michael a approuvé en souriant et nous a recommandé de ne pas nous laisser envahir par des chiffres qui ne rendent pas justice à la vraie qualité des aliments.

La règle des Cinq Doigts : pour une alimentation équilibrée

CINQ TYPES D'ALIMENTS POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

1	2	3	4	5
FRUITS ET LÉGUMES (les meilleurs sont les plus colorés)	GLUCIDES	PROTÉINES	BONS GRAS	LIQUIDES
Fruits frais	Gruau nature, céréales complètes sans sucre, céréales sans gluten	Œufs fermiers	Huiles : d'olive vierge extra, d'arachide, de noix de coco, de sésame, de colza, d'avocat. Ghee, beurre de vaches nourries à l'herbe	Eau aromatisée naturellement avec du citron, de la lime ou des tranches de concombre
Fruits congelés	Pain au levain frais, pain d'épeautre au levain, muffins, pain pita (fin), craquelins, bagels sans gluten	Poissons, mollusques, crustacés, volailles, bœuf nourri à l'herbe, bison, agneau, porc	Avocat en tranches, guacamole, houmous	Eau gazeuse, eau d'érable, eau de coco (évités les édulcorants artificiels)
Fruits secs (en petites quantités)	Gaufres ou crêpes complètes	Haricots, lentilles, houmous, tofu, tempeh, edamame, graines de soya	Graines : de chia, de chanvre, de tournesol, de lin, de sacha inchi, de citrouille	Thés (sans sucre) : vert, noir, infusions (chaudes ou glacées), kombucha
Légumes frais (sauf féculents)	Riz complet, riz sauvage, pâtes intégrales, nouilles de sarrasin (soba), nouilles sans gluten	Lait, yogourt, fromage blanc, fromages, kéfir	Noix de coco déshydratée sans sucre, fèves de cacao	Jus de fruits frais dilué à l'eau (plate ou gazeuse)
Légumes congelés (sauf féculents)	Quinoa, couscous, boulgour, teff (céréale d'Éthiopie), farro (amidonnier), blé complet, épeautre, seigle, millet, kamut, graines d'amarante, orge, sarrasin	Noix, beurres de noix (arachides, amandes, noix de cajou, pistaches, graines de soya, noix de macadamia, noix)	Noix, beurres de noix (arachides, amandes, noix de cajou, pistaches, graines de soya, noix de macadamia, noix)	Jus de légumes frais
Jus de fruits frais dilué à l'eau (plate ou gazeuse)	Légumes riches en amidon : pomme de terre, patate douce, igname, navet, citrouille, petit pois, maïs, polenta, manioc, banane plantain, betterave	Protéines en poudre : de petit-lait d'animaux nourris à l'herbe, de pois, de chanvre, de blanc d'œuf, de graines de chia, de riz, de sacha inchi, de criquet, d'algue chlorella	Huile de poissons riches en oméga 3 en gélules, oméga 3 végane en gélules (huile de microalgues)	Lait : de vache, de chèvre, de brebis, de noix de coco, d'amande, de riz, de chanvre, de soya, sans lactose

LES CINQ DOIGTS



1 Fruits/Légumes

2 Glucides**

3 Protéines**

4 Bons gras**

5 Liquides

* Comptez au moins 4 g de fibres par portion. ** Certains aliments sont classés dans deux catégories. Les noix et les graines, par exemple, sont à la fois des protéines et des lipides. † Tous les légumes riches en amidon sont comptés dans les glucides.

Nous aimons présenter des visuels à nos clients. Et nous avons le sentiment qu'il faut composer chaque menu en équilibrant les différentes catégories de nutriments. Cela donne des repas agréablement nourrissants, contribue à maintenir un bon niveau d'énergie et fournit les vitamines et les minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Nous conseillons à nos clients de se référer à ce tableau pour composer des repas équilibrés.

La règle des Cinq Doigts (page 15) permet de catégoriser rapidement les nutriments ; c'est un aide-mémoire graphique efficace.

Certains aliments se retrouvent dans plusieurs catégories et c'est une bonne chose ; ces aliments sont de très bons choix, car ils contiennent des nutriments variés. Les noix et les poissons gras comme le saumon ou la sardine en sont de bons exemples : ils sont riches en protéines comme en bons gras. La règle des Cinq Doigts vous aide à équilibrer vos repas de manière à pouvoir choisir un aliment dans chaque catégorie (ou un choix multiple dans chaque catégorie pour les athlètes de haut niveau). Le but est de retrouver des aliments de chaque catégorie à tous les repas.

Beaucoup de sportifs mangent au moins trois aliments protéinés au cours d'un seul repas, mais pas de fruits, ni de légumes, ni de bonnes matières grasses. Pour équilibrer le repas, limitez-vous à un ou deux aliments protéinés et ajoutez un fruit ou un légume et une bonne matière grasse. Les sportifs s'entraînant intensivement peuvent choisir parmi beaucoup d'aliments, mais doivent veiller à en inclure de chaque catégorie dans leurs repas.

1. Fruits et légumes. Plus vous en mangerez, mieux ce sera, surtout des fruits frais et des légumes de production locale. Choisissez-les de couleurs variées. Nous laissons toute liberté à nos clients pour cette catégorie d'aliments avec ces exceptions : jus, fruits secs, conserves et féculents comme les pommes de terre et le maïs.

2. Glucides. Choisissez-les riches en fibres (sauf si vous mangez juste avant, pendant ou après un exercice très intense, car vous n'auriez pas le temps de les digérer convenablement ; il vaut mieux privilégier alors des glucides pauvres en fibres).

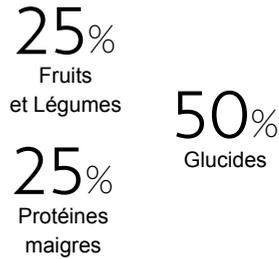
3. Protéines. Prévoyez des protéines de sources variées. Si vous mangez des protéines animales, vous pouvez aussi incorporer à vos repas des quantités significatives de protéines végétales. Les végétariens et les véganes doivent préférer les végétaux entiers frais aux produits conditionnés.

4. Bons gras. Avec peu de lipides, on fait beaucoup. Les bonnes matières grasses contribuent à donner un sentiment de satiété et améliorent l'absorption des nutriments des fruits et des légumes riches en antioxydants. Les matières grasses peuvent aider ceux qui cherchent à perdre du poids parce qu'elles sont appétissantes et rassasiantes, autant que ceux qui cherchent à en gagner, parce que leur richesse en calories rend inutile d'en consommer de grandes quantités.

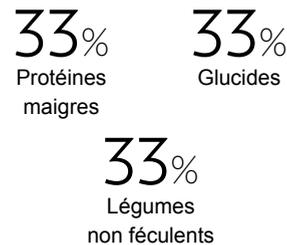
5. Liquides. L'hydratation est vraiment importante. Il faut boire pendant les repas et en continu pendant toute la journée. Nous préconisons de boire de l'eau, aromatisée naturellement ou non. La caféine est bonne quand elle est prise avec modération et en début de journée, pour ne pas interférer avec le sommeil nocturne.

Les assiettes du sportif

ENDURANCE



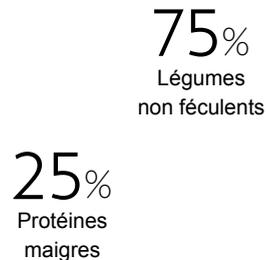
FORCE + ENDURANCE



POIDS SANTÉ



MOINS ACTIF



CHECK-LIST

Mangez plus lentement.

Utilisez de bonnes matières grasses pour les cuissons et les assaisonnements des salades et des légumes.

Hydratez-vous avec de l'eau, tout simplement.

Assaisonnez d'épices plutôt que de sel.

Vous voulez gagner du poids ? Prenez une deuxième assiette, en gardant les mêmes proportions de nutriments.

Vous voulez perdre du poids ? Essayez les assiettes à dessert. N'y mettez que des légumes non féculents.

Le maïs, les petits pois, les pommes de terre, les bananes plantain et le manioc sont des glucides ou des légumes féculents.

Choisissez des légumes riches en fibres (au moins 4 g par portion), sauf juste avant ou juste après un exercice intensif.

LES ASSIETTES DU SPORTIF : CHOISISSEZ-LES EN FONCTION DE VOTRE ACTIVITÉ

Nous conseillons d'estimer la taille de votre assiette par une simple approche visuelle, surtout pour le dîner, souvent le plus important repas de la journée. Les schémas de la page précédente vous permettront de composer votre assiette en fonction du type et de l'intensité de l'activité du jour.

Pour déterminer quantitativement ce à quoi vous avez droit, basez-vous sur votre niveau d'activité et sur votre type d'exercice. Un coureur de marathon cherchant à gagner de la masse musculaire mangera très différemment d'un gymnaste blessé qui ne peut pas s'entraîner.

Il y a quatre assiettes du sportif. Choisissez la vôtre sans oublier qu'elle peut changer chaque jour.

Vous voulez gagner du poids ou de la masse musculaire maigre ? Doublez (ou triplez) l'assiette, mais gardez les mêmes proportions de nutriments. Prévoyez de plus grandes assiettes.

Vous cherchez à perdre du poids ? Utilisez des assiettes à dessert. Si vous avez toujours faim, prenez une assiette de légumes non féculents assaisonnés d'épices et de vinaigre ou de jus de citron.

Endurance. L'assiette « Endurance » est destinée aux coureurs de fond, aux cyclistes, aux nageurs, aux skieurs de fond, aux triathlètes et d'une manière générale à tous les sportifs pratiquant un exercice

continu d'au moins 2 heures dans la journée. Ces athlètes ont besoin de beaucoup de glucides pour que les muscles reconstituent rapidement leur réserve de glycogène (forme sous laquelle les glucides sont stockés). Si cette réserve n'est pas reconstituée, le sportif éprouvera des difficultés à la séance d'exercice suivante.

Force + Endurance. Cette assiette est prévue pour les joueurs de football, de tennis, de cross et de hockey sur gazon, les gymnastes, les basketteurs, les haltérophiles, les combattants d'arts martiaux mixtes, les pratiquants de crossfit, de lutte, de yoga dynamique, et de toutes les disciplines qui impliquent force et endurance. En général, ces sports nécessitent des efforts intenses mais intermittents, entrecoupés de brèves périodes de repos tout au long de l'exercice.

Poids santé. Cette assiette est faite pour les sportifs actifs qui pratiquent moins longtemps (une heure maximum) des exercices moins intenses comme la marche, l'aquagym, le yoga.

Moins actif. L'assiette « Moins actif » est destinée à ceux dont l'activité physique est réduite par des horaires très chargés ou une blessure. Moins on est actif, moins on a besoin de glucides. Remplacez-les par des légumes non féculents. L'assiette « Moins actif » fonctionne aussi très bien pour ceux qui veulent perdre du poids, dans la mesure où les repas précédents contenaient des glucides à forte teneur en fibres.



***Pour en finir avec
les laits protéinés industriels,
les boissons énergisantes,
les barres énergétiques
et les poudres miracles...***

La Cuisine pour sportifs est un livre conçu tant pour l'élite que pour les athlètes du dimanche. Il combine le gros bon sens à une alimentation basée sur la dépense énergétique et à des recettes qui tiennent compte de plusieurs régimes restrictifs : sans gluten, sans produits laitiers, véganes et pauvres en FODMAP.

**OUI, IL EST POSSIBLE DE SE RÉGALER EN CONSOMMANT DES ALIMENTS SAINS, NATURELS
ET COMPLETS, ADAPTÉS À L'EFFORT DE CHACUN, AVANT OU APRÈS L'ENTRAÎNEMENT !**

Vous serez étonné de découvrir ces 100 recettes savoureuses et faciles à faire, idéales pour optimiser votre pratique physique et améliorer vos performances : déjeuners, dîners, soupers, collations, légumes et salades, desserts, smoothies et laits, etc.