Objectifs de la ration d'entraînement : Equilibre et diversité

En pratique, pour couvrir ses besoins, le sportif doit veiller à fractionner son alimentation :

- 3 repas principaux + 2 à 3 collations.

Petit déjeuner

1 Produit céréalier complet (pain complet/aux céréales, céréales complètes, muesli, flocons d'avoine, biscottes complètes…).
+ 1 Produit laitier: lait ½ écrémé ou yaourt ou fromage blanc (20%MG) ou fromage.
+ 1 à 2 Portions de fruits (fruit frais et/ou jus de fruits…).
+ 1 Garniture sucrée (confiture, miel, gelée, compote…) et/ou matière grasse (beurre…).
+ 1 Boisson chaude.

Déjeuner

Crudités ou potage
+ 1 Portion(100-150g) de protéines animales: volailles, viande, poisson, fruits de mer, œufs…
+ Légumes cuits.
+ Féculents: riz, pâtes, pommes de terre, pain, légumes secs (lentilles, fèves…), blé, semoule… (De préférence complet)
+ Assaisonnement (voir fiche: choix des matières grasses).
+1 Produit laitier: yaourt, fromage blanc, flan, fromage… ET/OU* 1 portion de fruit (frais, compote, cuit…).

Collations (dans la matinée et au moment du goûter)

1 Portion de fruit (frais, compote, jus de fruits, fruits secs…).
+ 1 Produit céréalier (barres de céréales, pain d'épice, biscuits, céréales, pain…).
+ Garniture (facultatif): confiture, pâte de fruit…
*Eventuellement : 1 produit laitier (brique de lait, yaourt à boire, riz au lait…).

Dîner

Crudités ou potage.
+ ½ à 1 Portion de protéine: 1 œuf, 1 tr de jambon, miettes de thon…ou idem midi.
+ Féculents: IDEM déjeuner.
+ Légumes cuits.
+ 1 Produit laitier ET/OU* 1 portion de fruit.

+ EAU à chaque repas et tout au long de la journée.
* Le choix produit laitier/fruit doit se faire en fonction des propositions en restauration collective, de l'appétit, et du temps pour la digestion avant l'entraînement en ayant pour objectif d'atteindre **3 à 4 produits laitiers et 2 fruits par jour.**

Remarques :

La quantité glucides (féculents/produits céréaliers) est à adapter en fonction de l'activité physique :

- Augmenter la quantité lorsque les entraînements sont intenses et/ou longs (ex : taboulé en entrée + riz en accompagnement du plat OU pain avec les crudités + pâtes en accompagnement du plat OU pommes de terre et riz au lait en dessert).
- Une plus petite portion est souhaitable lors des périodes de repos (ex : vacances).

Quelques « plaisirs » (chocolat, pâtisserie, charcuterie, frites…) peuvent être ajoutés à cette base, mais attention à ne pas les cumuler au risque de perturber l'équilibre !

Céline Couderc, Diététicienne-nutritionniste, 03/2014