

Des collations

pour aller plus loin

Les collations permettent de faire le plein d'énergie avant ou pendant l'entraînement. Bien équilibrées, elles vous apporteront également l'eau et les micronutriments indispensables à votre tonus.

Avant l'entraînement, à la maison

- ✓ 2 tartines de pain + pâte à tartiner chocolatée + 1 kiwi
- ✓ 1 bol de céréales au lait + 1 pomelo pressé
- ✓ 2 crêpes à la confiture + 1 tranche d'ananas frais
- ✓ 1 part de quatre-quarts aux pruneaux + 1 pomme cuite au four
- ✓ Toasts au fromage fondu + jus frais de céleri, carotte, citron

Ou pendant une pause

- ✓ 1 pomme + 1 yaourt à boire
- ✓ 4 galettes bretonnes + 1 grappe de raisin
- ✓ 1 barre de chocolat + 1 pain au lait + 2 clémentines
- ✓ 1 poire + 1 barre de céréales
- ✓ 1 mini cake aux raisins + 2 prunes

et de l'eau...



Votre journée d'entraînement

Petit déjeuner

- ◆ Tartines de pain + beurre et confiture
- ◆ Thé léger au miel
- ◆ 1 yaourt
- ◆ 1 kiwi

Collation

- ◆ 1 barre de céréales
- ◆ 1 pomme

Déjeuner

- ◆ Salade de mâche aux pignons
- ◆ Poulet rôti à l'estragon
- ◆ Pâtes au brocoli
- ◆ Tôme de Savoie
- ◆ Orange
- ◆ Pain

Collation

- ◆ 1 petite brique de lait nature
- ◆ 1 banane
- ◆ 1 poignée de fruits secs

Dîner

- ◆ Potage pomme de terre et cresson
- ◆ Filet de cabillaud au four
- ◆ Tomates et champignons à la Provençale / riz créole
- ◆ Fromage blanc
- ◆ Mangue

Fruits & légumes frais

en toutes saisons

Les fruits et légumes frais sont présents sur les étals toute l'année.

Retrouvez-les au fil des saisons...

Printemps

Cerise, fraise...

Artichaut, asperge, chou, concombre, navet, oignon, petit pois, pomme de terre primeur, radis, salade, tomate...

Été

Abricot, cassis, fraise, framboise, groseille, myrtille, nectarine, pêche, poire, prune, raisin...

Ail, artichaut, aubergine, concombre, fève, haricot en grains, haricot vert, melon, pastèque, poivron, salade, tomate...

Automne

Châtaigne, figue, kiwi, noisette, noix, poire, pomme, prune, raisin...

Brocoli, carotte, échalote, céleri, champignon, chou, courgette, fenouil, potiron...

Hiver

Ananas, banane, clémentine, kiwi, mangue, orange, poire, pomelo, pomme...

Avocat, céleri, chou-fleur, endive, mâche, navet, poireau, pomme de terre...



60 rue du Faubourg Poissonnière 75010 Paris
Tél. : (33) 01 49 49 15 15 - Fax : (33) 01 49 49 15 16
www.aprifel.com - www.intarfel.com



Document réalisé avec la collaboration de
Véronique Liégeois, diététicienne.

alimentation & Sport

Les grands principes à retenir

► Choisir les glucides

pour l'énergie gagnante • Les glucides sont, avec les lipides, la source d'énergie incontournable du muscle. Les aliments en contiennent différents types : glucides lents (fructose, certains amidons) et glucides rapides (glucose...) qui présentent des caractéristiques nutritionnelles complémentaires. Associez-les pour un effet "starter" combiné à l'énergie "de fond".

► S'hydrater et se reminéraliser

pour l'efficacité garantie • La pratique de toute activité physique entraîne une perte d'eau et de minéraux (transpiration, utilisation métabolique). On sait aujourd'hui qu'une déshydratation, même minime, provoque une baisse d'efficacité et peut être la cause de contre-performance. Riches en eau et minéraux variés, les végétaux frais contribuent à améliorer l'hydratation de l'organisme.

► Lutter contre l'acidité

pour favoriser la récupération •

L'accumulation d'acide lactique, naturellement produit au cours de l'effort physique, favorise l'apparition de courbatures et majore l'impression de fatigue physique. Les fruits et légumes frais, aliments fortement alcalinisants, luttent contre cette acidité, favorisant ainsi la récupération.

► Consommer des antioxydants

pour neutraliser les radicaux libres • L'activité physique provoque un accroissement de la production de radicaux libres, des molécules très réactives qui agressent nos cellules. Nos tissus possèdent des systèmes de défense contre ces agressions, et certains micronutriments contenus dans les aliments les neutralisent. Il s'agit, en particulier, des vitamines C et E, des caroténoïdes et des polyphénols, présents dans les végétaux frais.