

Alimentation quotidienne

□



Principes de base

GROUPE D'ALIMENTS	COULEUR SYMBOLIQUE
Lait et produits laitiers	BLEU
VPO (viandes, poisson, œuf)	ROUGE
Féculents	MARRON
Légumes / fruits	VERT
Sucre et produits sucrés	ROSE
Matières grasses	JAUNE
Boissons	GRIS ou BLANC

Principes de base

MACRONUTRIMENTS, constituants principaux des aliments.

➤ Protéines = Rôle de « bâtisseurs »



➤ Lipides = Bon fonctionnement de l'organisme.

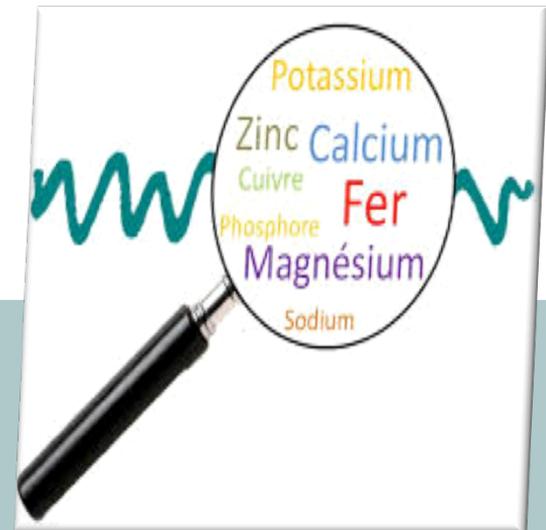
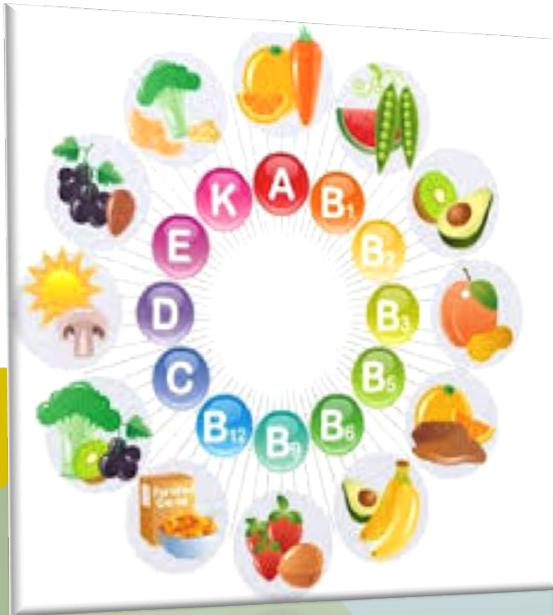
➤ Glucides = rôle « énergétique »



Principes de base

MICRONUTRIMENTS, constituants « secondaires » des aliments.

- Vitamines = *Bon fonctionnement de l'organisme.*
- Minéraux = *Bon fonctionnement de l'organisme.*



Équilibre alimentaire

➤ Les objectifs:

- **Bon fonctionnement de l'organisme** (*apports Vit / Minéraux / Nutriments*).
- **Capital Santé.**
- **Adaptabilité** (*âge / taille / poids ...*).

La grande question est de savoir ce qu'il faut consommer et en quelle quantité ?

Équilibre alimentaire



Équilibre alimentaire

**Nourriture > dépense =
prise de poids.**

Vous risquez :

- **Surpoids / Obésité.**
- **Blessure.**
- **Baisse performance.**
- **Diverses pathologies
(MCV / diabète / cholestérol
...).**



Équilibre alimentaire

**Nourriture < dépense =
perte de poids.**

Augmentation du risque:

- de carence
- de blessure
- de fatigue ...



Équilibre alimentaire

Nourriture = dépense →
poids stable.

Cet état d'équilibre permet :

- Bonne **récupération.**
- Limiter **blessures / maladies.**
- Optimisation **performance.**



Équilibre alimentaire

PETIT DÉJEUNER

- **Produit céréalier.**
- **Laitage.**
- **Fruit.**
- **MG et sucre** (*en petite quantité*).
- *Une boisson.*



Équilibre alimentaire

DÉJEUNER:

PLAT PRINCIPAL :

**féculents = 4 à 6
CàS de produit
cuit.**



**VPO = 80 à 100g
par portion.**

**Légumes =
200g par portion.**

Équilibre alimentaire

DÉJEUNER / DÎNER



Annexe: L'entrée,

Crudités

salade composée

entrée chaude

Équilibre alimentaire

DÉJEUNER / DÎNER



Annexe : Laitage,

Yaourt nature

Fromage blanc

30 à 40g de fromage.

Équilibre alimentaire

DÉJEUNER / DÎNER



Annexe: dessert,

Riz au lait

Pomme

Entremet

Équilibre alimentaire

DÎNER

PLAT PRINCIPAL :

**féculents = 4
CàS de produit
cuit.**



**VPO = 60 à 90g
par portion.**

**Légumes =
300g par
portion.**

Équilibre alimentaire

COLLATION / GOÛTER:

Primordiale:

- produit laitier (*yaourt / yaourt à boire / boisson lactée ...*).
- fruit (*frais / sec / compote / ...*).
- produit céréalier (*pain complet / pain d'épice / barre de céréales aux fruits ...*).



LES BONS GESTES du quotidien :

- **SAVOURER** (*manger lentement, dans le calme*).
- **RYTHMER** (*Nombre de repas*).
- **ATTENTIF** (*aux produits*).
- **VARIER** (*richesse nutritionnelle*).
- **FREQUENCE** (*sous / sur-consommation*).
- **ECOUTER** (*faim / satiété*).
- **PLAISIR** (*pas de contrainte*).



LES POISONS du quotidien :

- **SUCRE** (*déjà présent ou rajouté*).
- **PRODUITS SUCRES** (*bonbons, chocolat, Barres chocolatées, biscuits, viennoiseries, pâtisseries ...*).
- **BOISSONS / SIROP** (*aux produits*).
- **PRODUITS TRANSFORMES** (*sucrés / salés*)
- **FAST-FOOD / RESTAURATIONS RAPIDES**
(*Fréquence*).



Hydratation

- **INDISPENSABLE**, *au fonctionnement du corps.*
- **QUANTITE**, *environ 2 à 3L / jour.*
- **REGULARITE**, *boire toutes les 20 à 30min.*
- **VARIER**, *différentes richesses minérales.*



Hydratation

Moment de la journée	BOISSON
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none">- 1 boisson chaude ou 2 verres d'eau.- 1 verre de jus de fruit.
Matinée	- 500mL d'eau.
Déjeuner	3 verres d'eau. <i><u>Eviter de boire en mangeant.</u></i>
Entrainement	1 gourde de boisson d'effort . 1 gourde d'eau . <i><u>Alterner les deux boisson.</u></i>
Dîner	3 verres d'eau. <i><u>Eviter de boire en mangeant.</u></i>

Hydratation

La Boisson d'effort recette 1:

- Jus de raisin environ 125mL (*100% pur jus et bio*).
- 1 CàC de cassonade.
- 1 CàC de poudre de maltodextrine.
- Eau riche en bicarbonate (*St Yorre / Vichy celestin / Badoit*) →
à dégazer en fonction de la tolérance.
- 1 pincée de sel.

« Votre boisson ne doit pas dépasser 30g de glucides / L ».

Hydratation

La Boisson d'effort recette 2:

- Miel / Sirop d'érable → *envrion 15g.*
- 1 CàC de poudre de maltodextrine.
- 5 cL de Pulco citron® ou le jus d'une orange + celui d'1/2 pamplemousse.
- Eau riche en bicarbonate (*St Yorre / Vichy celestin / Badoit*) → *à dégazer en fonction de la tolérance.*
- 1 pincée de sel.

« Votre boisson ne doit pas dépasser 30g de glucides / L ».

Hydratation

La Boisson d'effort recette 3:

- **Sirop sucré** (*type grenadine*), bio de préférence, environ 3cL.
- **1 CàC** de poudre de **maltodextrine**.
- **Eau** riche en bicarbonate (*St Yorre / Vichy celestin / Badoit*) → à dégazer en fonction de la tolérance.
- **1 pincée de sel.**
- (*1 trait de jus de citron*) → optionnel.

« Votre boisson ne doit pas dépasser 30g de glucides / L ».

Ce qu'il faut retenir

Manger doit rester un PLAISIR.

Mangez à votre faim, sans aller au-delà = ECOUTE

Evitez le grignotage entre les repas = RYTHMER

Limitez les aliments GRAS / SALES / SUCRES

= FREQUENCE.

Hydratez-vous bien.

N'oubliez pas que bien manger = performance.

