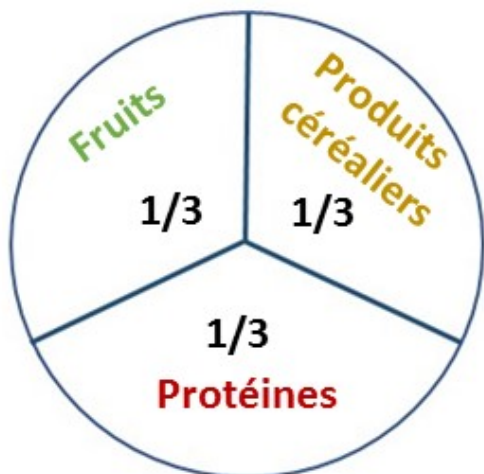


Recommandations nutritionnelles en ski acrobatique

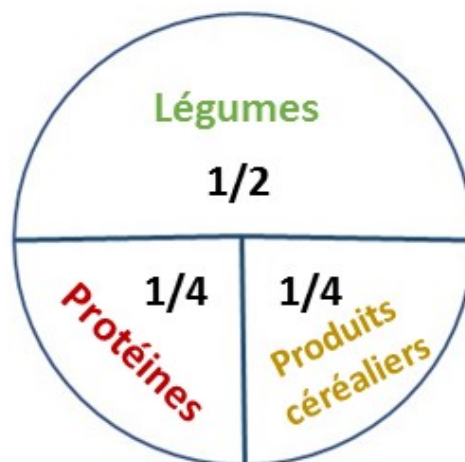
1. Les bases de l'alimentation

LES GLUCIDES	
Fonctions : source d'énergie #1 pour les muscles à l'effort et le cerveau, réserve d'énergie (glycogène)	
GLUCIDES SIMPLES (sucres) : Rapidement digérés et absorbés. Procurent de l'énergie à court terme. Fruits et légumes Jus de fruits Lait et yogourts, Miel, sirops, mélasse Sucre, cassonade Confiture, bonbons	GLUCIDES COMPLEXES (amidons) : Digestion et absorption plus lente. Procurent de l'énergie graduellement. Céréales, farines, gruau, pains de tous genres, bagels, pita, tortillas, pâtes alimentaires, pomme de terre, riz, couscous, boulgour Légumineuses Barres de céréales/énergétiques
LES PROTÉINES	
Fonctions : construction, réparation, maintien des muscles/tissus, fonctionnement du système immunitaire	
Protéines animales Viandes (bœuf, porc, cheval, agneau, veau...) Volailles (poulet, dinde, dindon...) Poissons et fruits de mer, oeufs, blancs d'œufs Lait, yogourts, fromages, fromage cottage	Protéines végétales Tofu Soya Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) Noix et graines Beurre d'arachide
LES LIPIDES	
Fonctions : réserve d'énergie (tissu adipeux), transport des vitamines liposolubles et acides gras essentiels	
« Bons gras » Huiles végétales (olive, canola, tournesol, soya) Margarine molle non hydrogénée Avocat Olives Noix et graines Poissons (saumon, sardines, truite)	« Mauvais gras » Gras de la viande Beurre et fromages Margarine dure hydrogénée Huiles tropicales (palme, palmiste, coco) Shortening, saindoux, suif Produits de boulangerie : croissants, beignes, brioches...

2. Assiette de l'athlète

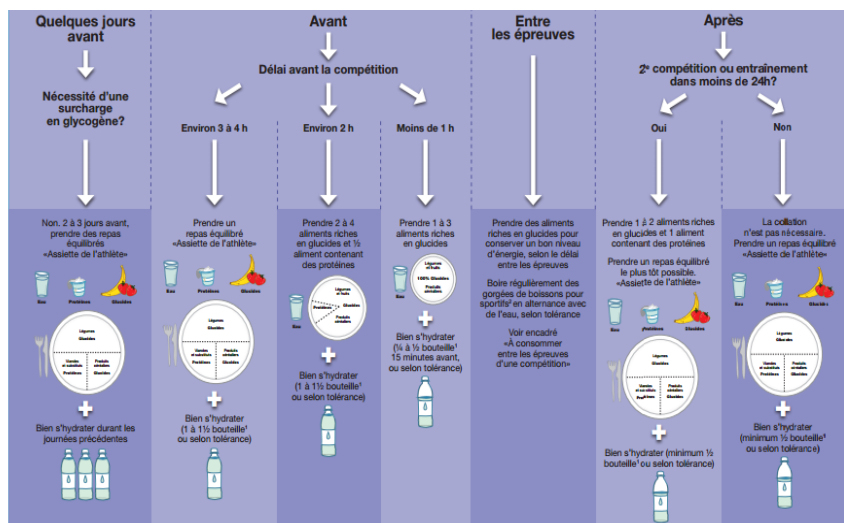
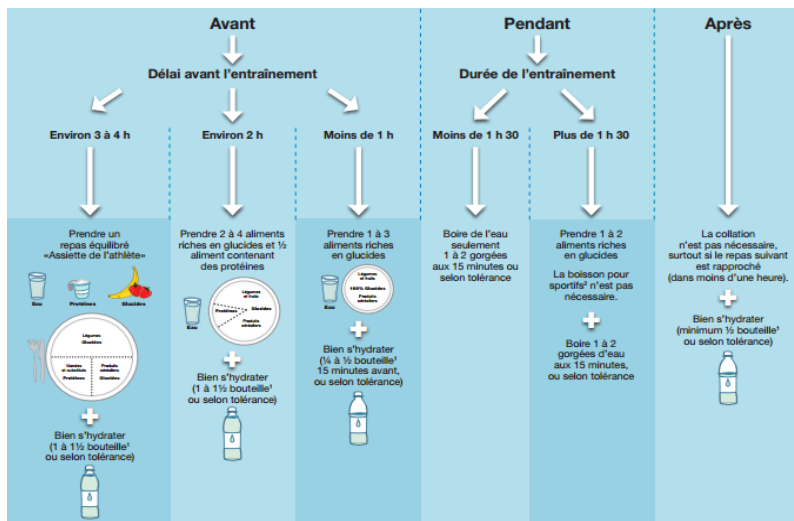


Assiette déjeuner



Assiette dîner/souper

3. Recommandations nutritionnelles en entraînement et en compétition



Référence : Raphaëlle Jacob Dt.P. Ph.D. (cand.)

4. Suggestions de repas et de collations

Suggestions de déjeuners	
<p>Gruau réveil matin : 30 g (1/3 tasse) de flocons d'avoine, 1 tasse de lait, 1 c. table de cassonade ou miel, cannelle au goût, ½ tasse de bleuets, ½ tasse de céréales de son (style all bran)</p>	<p>Manipulations : Chauffer le lait au micro - ondes pendant 2 minutes. Ajouter le gruau, les bleuets, la cassonade et la cannelle. Chauffer 1 minute. Ajouter les céréales et mélanger.</p>
<p>Le classique : 1 grand tortilla de blé ou de maïs, 30 ml beurre arachide ou de beurre d'amande, 1 banane, 1 verre de lait</p>	<p>Manipulations : Étendre le beurre d'arachide ou le beurre d'amande sur le pain tortilla. Ajouter la banane et rouler le tout. Variante de pain : Servir sur deux rôties, un muffin anglais, pita break, pain aux raisins, gaufres</p>
<p>Le cottage et fruits : 2 rôties multigrains 1/3 tasse de fromage cottage ou de ricotta, 1 ou deux fruits de votre choix</p>	<p>Manipulations : Servir sur deux rôties, un muffin anglais ou un petit bagel.</p>
<p>Le burrito-matin (protéiné): 5 ml d'huile, 1 œuf battu, 2 c. table de salsa douce, 30g de fromage cheddar part. écrémé, 1 grand tortilla de blé ou de maïs, 2 c. table de fromage ricotta 5% m.g., 2 tr. de jambon, poivre au goût.</p>	<p>Manipulations : Faire cuire l'œuf et la salsa dans l'huile. Baisser le feu. Ajouter le fromage et le laisser fondre. Pendant ce temps, étendre le ricotta sur le pain pita. Ajouter les tranches de jambon et le poivre. Déposer les œufs/ salsa et rouler</p>

<p>Le pressé, smoothie protéinée : 1 banane, ½ tasse de bleuets, ¾ tasse de lait/ boisson de soya, ½ tasse de yogourt grec nature, 1c. table de sirop d'érable, 1 c. table graine de chanvre, ½ tasse de glace</p>	<p>Manipulations : Bien mélanger tous les ingrédients au mélangeur.</p>
<p>Suggestions d'aliments ~ 1h avant l'effort (Aliments riches en glucides, pauvre en protéines et lipides)</p>	
<p>2-3 dattes ou autres fruits séchés</p>	<p>2 biscuits au figues (Newton) ou biscuits secs (Praeventia) ou barre de céréales (Nature Valley avoine et miel)</p>
<p>1 fruit frais ou 1 compote de fruits ou 2 barres pâtes de fruits</p>	<p>Céréales à grignoter (Shreddies, All bran fraises, Life)</p>
<p>Muffin au son fait maison ou 1 tranche de pain aux bananes maison</p>	<p>Yogourt à boire (yop)</p>
<p>Suggestions d'aliments à consommer entre les épreuves d'une compétition (~ 2h entre les épreuves)</p>	
<p>4-5 craquelins + 50g de fromage léger (ficello ou babybel)</p>	<p>Barre énergétiques/repas liquides (déjeuner instant, Boost etc.)</p>
<p>1/3 de tasse de mélange du randonneurs (noix et fruits)</p>	<p>Muffin maison + yogourt aux fruits</p>
<p>1 ficello ou babybel + raisins frais ou 2 boîtes de raisins secs</p>	<p>1 biscuit à l'avoine + 10-12 amandes</p>
<p>Suggestions d'aliments à consommer 30 à 45 minutes après l'effort (collation-repas)</p>	
<p>¾ tasse de yogourt grec aux fruits + eau</p>	<p>1 pita + 30 ml beurre arachide/amande + eau</p>
<p>1 muffin anglais + 1/3 tasse fromage cottage ou ricotta + eau</p>	<p>250 ml lait au chocolat + 1 tranche de pain au raisins</p>
<p>Barres énergétiques (clif bar, barre Vector, Genisoy etc)</p>	<p>½ Sandwich + 30 jambon + 15g fromage + 1 fruit</p>