



Recommandations nutritionnelles

EN SKI ACROBATIQUE



1 Exemples de menu pour une journée selon le contexte sportif*

ENTRAÎNEMENT

7h00

DÉJEUNER

- 2 tranches de pain de grains entiers
- 2 c. à table de beurre d'arachide
- ½ banane
- 1 tasse de lait

9h

ENTRAÎNEMENT

10h00

COLLATION AM

- 1 ficello + 1 compote à boire + 1 tasse d'eau

11h-11h45

DÎNER

Tortilla au jambon :

- Tortilla de blé entier, 4 tr. jambon, 1 tr. de fromage léger, 15 ml de moutarde, 1 feuille de laitue
- ½ tasse de bébés carottes
- Yogourt aux fruits ← 2% m.g.
- Muffin maison (carotte, son et dattes etc.)
- Eau ou tisane

12h-14h

ENTRAÎNEMENT

14h15

COLLATION PM

- 1 barre mélange du randonneur (Kashi)
- 1 yogourt aux fruits

SOUPER

- Burger de tofu + salade verte en accompagnement
- 1-2 tasse(s) de liquide

* N'oubliez pas que ce menu est un exemple. Évidemment, d'un athlète à l'autre (filles-vs-garçons) les portions seront différentes, alors ajuster vos portions selon votre faim !

COMPÉTITION**

7h00

DÉJEUNER

- 1 tasse de gruau nature fait avec du lait
- 15 ml de sirop érable
- ½ tasse de pomme en morceaux
- 30 ml d'amandes ou graines de citrouille
- 1 tasse de lait ou de boisson de soya

8h30-9h30

ENTRAÎNEMENT

10h00

COLLATION # 1 AM

- 1-2 biscuits aux figes (Newton) + 1 yogourt aux fruits

11h15

1^{ère} DESCENTE

11h40

DÎNER LÉGER

Salade de quinoa :

- 1 tasse de quinoa
- ¼ de tasse de concombre
- ¼ de tasse de poivrons rouges
- 1 œuf cuit dur en tranche
- 15 ml de vinaigrette à l'orange du commerce
- 1 tasse de compote de pommes
- 1 tasse d'eau ou tisane

12h-12h30

ENTRAÎNEMENT

13h15

2^{ème} DESCENTE

14h00

COLLATION #1 PM

- 1 yogourt grec aux fruits + 1 barre de pâte de fruits

15h00

COLLATION #2 PM

- ½ tasse de fromage cottage + ½ tasse framboises

SOUPER

- Sauté de poulet et légumes sur nouilles de riz
- 1-2 tasse(s) d'eau, de lait ou de jus de fruits purs

** Lors des journées de duel, il est important de prévoir plusieurs collations qui se mangent facilement sur la piste car les athlètes n'ont pas toujours le temps de rentrer!

2 Suggestions de déjeuners équilibrés

GRUAU RÉVEIL MATIN

30 g (1/3 de tasse) de flocons d'avoine, 1 tasse de lait, 1 c. à table de cassonade ou miel, cannelle au goût, ½ tasse de bleuets, ½ tasse de céréales de son (style All Bran) // *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.*

LE CLASSIQUE

1 grand tortilla de blé ou de maïs, 30 ml de beurre arachide ou de beurre d'amande, 1 banane, 1 verre de lait // *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 raisins.*

LE COTTAGE ET FRUITS

2 rôties multigrains, 1/3 tasse de fromage cottage ou de ricotta, 1 ou 2 fruits de votre choix // *MANIPULATIONS*: *Servir sur deux rôties, un muffin anglais ou un petit bagel.*

LE BURRITO-MATIN (PROTÉINÉ):

5 ml d'huile, 1 œuf battu, 2 c. à table de salsa douce, 30 g de fromage cheddar part. écrémé, 1 grand tortilla de blé ou de maïs, 2 c. à table de fromage ricotta 5% m.g., 2 tranches de jambon, poivre au goût. // *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*

LE PRESSÉ, SMOOTHIE PROTÉINÉ

1 banane, ½ tasse de bleuets, ¾ tasse de lait/boisson de soya, ½ tasse de yogourt grec nature, 1 c. à table de sirop d'érable, 1 c. à table de graines de chanvre, ½ tasse de glace // *MANIPULATIONS*: *Bien mélanger tous les ingrédients au mélangeur.*

3

Suggestions de collations selon le délai

SUGGESTIONS D'ALIMENTS ~ 1h avant la descente (Aliments riches en glucides, pauvres en protéines et lipides)

- 2-3 dattes ou autres fruits séchés
- 2 biscuits au figes (Newton) ou biscuits secs (Praeventia)
- 1 fruit frais ou 1 compote de fruits ou 2 barres pâtes de fruits
- Céréales à grignoter (Shreddies, All Bran fraises, Life)
- Muffin au son fait maison ou 1 tranche de pain aux bananes maison
- Yogourt à boire (Yop)

SUGGESTIONS DE COLLATIONS À CONSOMMER ~ 2h avant la prochaine descente ou entre deux descentes (glucides + un peu de protéines)

- 4-5 craquelins + 50 g de fromage léger (Ficello ou Babybel)
- Barre énergétique/repas liquides (déjeuner instant, Boost etc.)
- 1/3 de tasse de mélange du randonneur (noix et fruits)
- Muffin maison + yogourt aux fruits
- 1 Ficello ou Babybel + raisins frais ou 2 boîtes de raisins secs
- Biscuit à l'avoine + 10-12 amandes

SUGGESTIONS DE REPAS LIQUIDES POUR ATHLÈTE PRESSÉ

- Smoothie protéiné • Déjeuners instant • Boost • Carnation

SUGGESTIONS D'ALIMENTS À CONSOMMER APRÈS L'ENTRAÎNEMENT OU APRÈS LA DERNIÈRE DESCENTE 30 à 45 minutes après l'effort (collation-repas)

- ¾ de tasse de yogourt grec aux fruits + eau
- 1 pita + 30 ml beurre arachide/amande + eau
- 1 muffin anglais + 1/3 tasse de fromage cottage ou ricotta + eau
- 250 ml de lait au chocolat + 1 tranche de pain au raisins
- Barres énergétiques (clif bar, barre Vector, Genisoy etc)
- ½ sandwich + 30 g de jambon + 15 g de fromage + 1 fruit

4 Suggestions de repas pour la boîte à lunch

Quelques options de dîners*

SANDWICH

Muffin anglais, dinde cuite hachée ou en tranches, Moutarde + sauce Worcestershire, petits cornichons sucrés hachés, poivre

// MANIPULATIONS: Rassembler tous les ingrédients pour assembler le sandwich. • ½ tasse de concombre + ½ poivron en lanières

• 2 kiwis + 1 yogourt aux fruits

SALADE DE PÂTES

1 tasse de macaroni cuit, 115 g de poitrine de poulet, huile olive, fines herbes, ½ tasse de poivrons rouges + ½ tasse de concombre, 15 ml de sauce à salade ou vinaigrette légère *// MANIPULATIONS: Cuire les pâtes et faire griller le poulet dans la poêle ou au four avec l'huile d'olive et les fines herbes. Couper les légumes en petits cubes. Ajouter la vinaigrette. Mélanger tous les ingrédients pour servir en salade froide.*

• 1 yogourt aux fruits • Eau

ROULÉ AUX OEUFS

1 œuf, 1 blanc, 15 ml de lait écrémé, sel/poivre, 15 ml ciboulette, 15 ml de sirop d'érable, ¼ tasse poivrons rouges, 1 petit tortilla

// MANIPULATIONS: Dans un bol fouetter l'œuf, le blanc d'œuf, le lait et le sirop d'érable. Saler et poivrer. Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter le mélange d'œufs. Remuer jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du feu et ajouter la ciboulette et les poivrons rouges. Laisser refroidir quelques minutes et étendre la préparation sur le tortilla.

Rouler fermement. • ½ tasse de bébés carottes • 1 muffin maison + 1 yogourt aux fruits et ½ tasse de salade de fruits

* Éviter les aliments trop épicés, trop gras ou trop riches en fibres.

SAUTÉ DE TOFU AU BASILIC

¼ tasse de sauce soya, ¼ tasse d'eau, 5 ml de sauce chili, 5 ml de jus de lime, 15 ml gingembre frais haché, 1 gousse d'ail, 15 ml huile de canola, 400 g de tofu, 1,5 tasses de carottes râpées, 4 oignons verts hachés, ¼ tasse de basilic, 4 tranches de lime + 2/3 de tasse de riz brun // *MANIPULATIONS: Dans une tasse à mesurer, préparer la sauce en mélangeant la sauce soya, l'eau, sauce chili, jus de lime, gingembre et l'ail. Faire chauffer l'huile et ajouter le tofu. Ajouter les carottes et la sauce et recouvrir jusqu'à ce que les carottes aient ramollies. Ajouter les oignons verts et le basilic et servir sur du riz.*

- 1 pomme
- Ficelle
- Eau

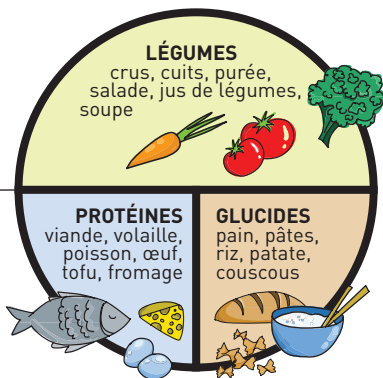
SALADE DE CREVETTES GRILLÉES (4 PORTIONS)

1 c. à table de sirop d'érable ou miel, 2 c. à table de jus de lime, 1 c. à table de zeste de lime, 1 c. à table d'huile d'olive, 1 mangue coupée en cubes, 1 concombre coupé en cubes, 320 g de crevettes, 1 gousse d'ail, 1 c. à thé sauce chili, 2 tasses de bouillon poulet, 1 tasse de riz brun

// *MANIPULATIONS: Dans un bol mélanger le sirop d'érable, le jus de lime, le zeste et l'huile. Mettre les mangues et le concombre dans un autre bol et y ajouter ½ de la vinaigrette, réserver 1 h. Ajouter les crevettes, l'ail, le chili au reste de la vinaigrette.*

Faire cuire le riz. Faire griller les crevettes et servir sur du riz avec la salsa de mangues.

Composition de l'assiette idéale



5 Hydratation

Au froid, on a tendance à moins ressentir la soif, mais l'hydratation est tout de même très importante. Il faut boire à toutes les heures au moins 125 ml. Placez une bouteille d'eau dans votre sac avant la montée, elle ne gèlera pas en quelques heures! Privilégiez les boissons chaudes dans un thermos si la consommation de liquide est plus difficile à faible température.

