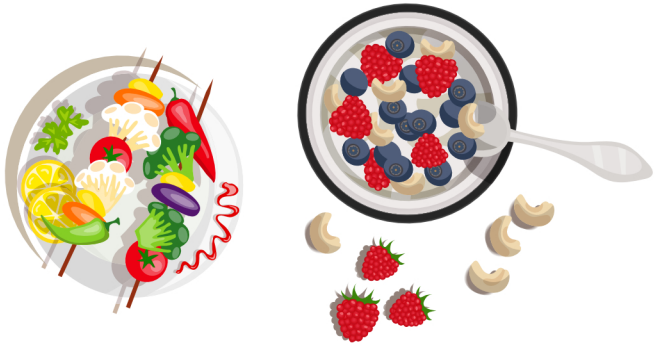
LNHG

LIGUE NORMANDIE
DE HOCKEY SUR GLACE

L'ASSIETTE DU SPORTIF

CAP SUR LA PERFORMANCE



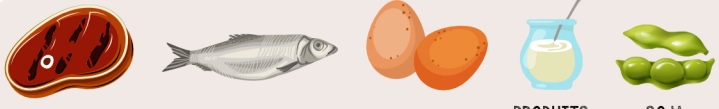
INSEP

source : www.insep.fr

CAP SUR LA PERFORMANCE

C — CONSTRUIRE RÉPARER

SOURCES DE PROTÉINES



VIANDES · PRODUITS DE LA MER · ŒUFS · PRODUITS LAITIERS · SOJA

EN CONSOMMER À CHAQUE REPAS, PETIT DÉJEUNER INCLUS

↑ PRISE DE MASSE MUSCULAIRE
↓ PERTE DE MASSE GRASSE

A — APPROVISIONNER

FÉCULENTS

PÂTES · RIZ · POMMES DE TERRE · QUINOA, SEMOULE, BOULGOUR, BLÉ · PAIN · LÉGUMES SECS (LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS ROUGES...)

QUANTITÉ À MODULER SELON LA SITUATION

↑ COMPÉTITION, FATIGUE PERSISTANTE
↓ PERTE DE POIDS, FAVORISER LES ADAPTATIONS

P — PROTÉGER

FRUITS / LÉGUMES / DIVERS

CRUDITÉS, LÉGUMES CUITS, SOUPE	FRUITS CRUS (ENTIERS OU PRÉPARÉS, FRUITS CUITS, COMPOTES)	HUILE DE COLZA OU D'OLIVE	ÉPICES	OLÉAGINEUX ET GRAINES
À CHAQUE REPAS	2 À 3 PAR JOUR	1 CUILLÈRE À CAFÉ/REPAS	PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE ÉPICES/GRAINES OLÉAGINEUX	

! JOUR DE COMPÉTITION (SELON TOLÉRANCE DIGESTIVE)

QUELQUES REPÈRES & EXEMPLES DE TOP ALIMENTS

SOURCES DE PROTÉINES

YAOURT NATURE OU FROMAGE BLANC

- PRODUITS FRAIS OU SURGELÉS NON CUISINÉS
- GRILLÉS OU RÔTIS OU À LA VAPEUR

MAQUEREAUX, SARDINES, FRUITS DE MER

FÉCULENTS

CÉRÉALES NON RAFFINÉES

PAIN AUX CÉRÉALES, PAIN COMPLET, RIZ COMPLET, PÂTES COMPLÈTES...

LÉGUMES SECS

LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS ROUGES, HARICOTS BLANCS, POIS CASSÉS...

FRUITS / LÉGUMES / DIVERS

- FRUITS FRAIS OU SURGELÉS NON PRÉPARÉS
- LÉGUMES FRAIS (OU SURGELÉS NON CUISINÉS), CRUS OU CUITS À LA VAPEUR AVANT ASSAISONNEMENT

BETTERAVES

CRUCIFÈRES

POIVRONS

FRUITS ROUGES

AIL, OIGNON

OLÉAGINEUX ET GRAINES

HUILE DE COLZA OU D'OLIVE

ÉPICES

LE PETIT-DÉJEUNER

SOURCES DE PROTÉINES

LAITAGE NATURE

JAMBON OU DINDE

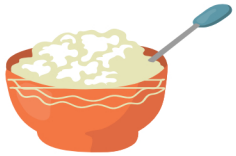
ŒUF

- 1 À 3 PORTIONS SELON : LE GABARIT - L'APPÉTIT
- SI LES ENTRAÎNEMENTS OU COMPÉTITIONS DES JOURS PRÉCÉDENTS ONT ÉTÉ INTENSIFS ET/OU ONT LAISSÉ DES COURBATURES

FÉCULENTS

(COMPLETS SI POSSIBLE)

PAIN AUX CÉRÉALES, PAIN COMPLET



FLOCONS D'AVOINE, MUESLI

- QUANTITÉ À MODULER EN FONCTION DE L'ENTRAÎNEMENT DE LA JOURNÉE SURTOUT SI PEU D'ACTIVITÉS PRÉVUES

BOISSON / FRUIT / GRAISSES DE QUALITÉ

BOISSON PEU SUCRÉE

FRUIT À CROQUER

1 À 3 CUILLÈRES À SOUPE D'OLÉAGINEUX ET/OU GRAINES

LE PLATEAU IDÉAL

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOS ASSIETTES !

- AU MOINS 2 FRUITS CRUS PAR JOUR
- AU MOINS 1 LÉGUME MIDI ET SOIR

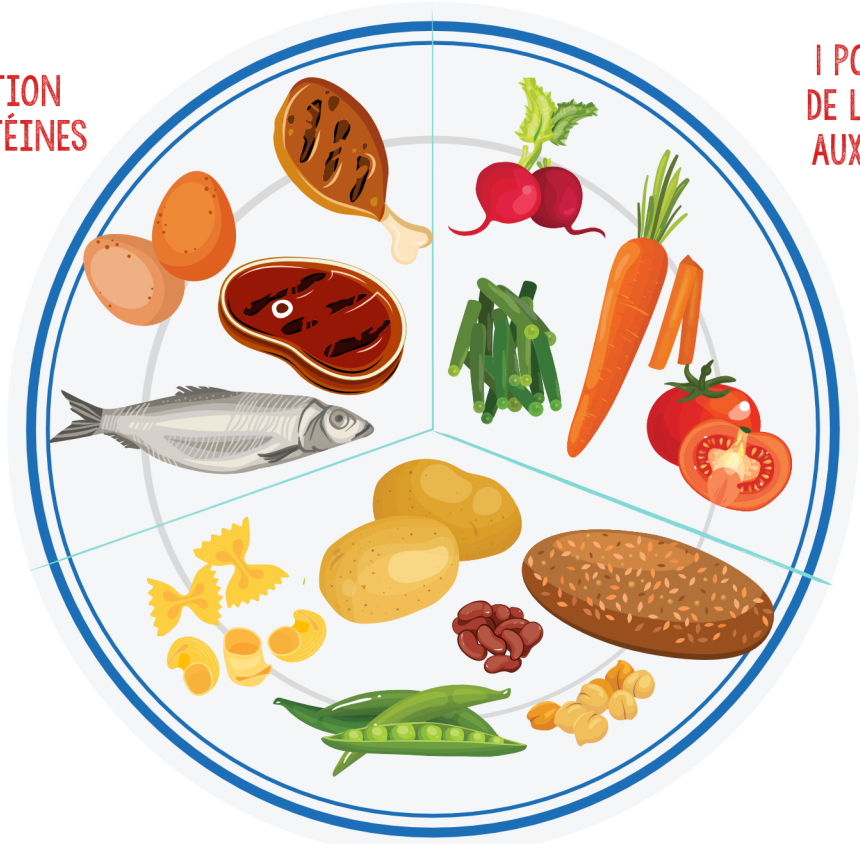
ENTRÉE

- POUR ENRICHIR SON PLATEAU EN ALIMENTS INTÉRESSANTS :
  - CRUDITÉS OU SOUPE
  - PROTÉINES (POISSONS GRAS, FRUITS DE MER, LÉGUMINEUSES ET GRAINES)

PLAT

1 PORTION DE PROTÉINES

1 PORTION DE LÉGUMES AUX CHOIX



1 PORTION DE FÉCULENTS

- 2 VERRES D'EAU AU COURS DU REPAS

- JE PEUX AUSSI NE PAS PRENDRE DE PLAT MAIS UNE GRANDE SALADE COMPOSÉE

DESSERT

- UN FRUIT ET/OU UN LAITAGE (YAOURT, FROMAGE BLANC, FROMAGE, YAOURT AU SOJA...) À LA FIN DU REPAS OU À EMPORTER POUR UNE COLLATION

LES COLLATIONS

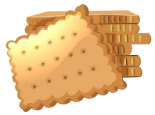
COLLATION APRÈS L'EFFORT

COLLATION ENTRE 2 SÉANCES

APPORT GLUCIDIQUE :

BANANE MÛRE

COMPOTE

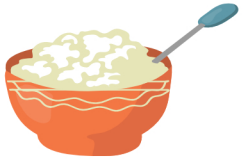


BISCUITS SECS

BARRE DE CÉRÉALES

COLLATION DE RÉCUPÉRATION

APPORT PROTÉIQUE ET GLUCIDIQUE AU CHOIX PARMI :



FROMAGE BLANC & MUESLI

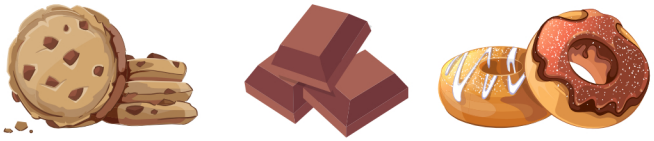
PETIT SANDWICH AU JAMBON

FRUITS

FRUITS À COQUE & FRUITS SECS

➡ PENSER ENSUITE À FAIRE UN REPAS DANS LES 2 HEURES SUIVANTES

LES COLLATIONS PLAISIR



- SE FAIRE PLAISIR EST IMPORTANT, MAIS :
  - JE ME FAIS PLAISIR SUR LA QUALITÉ ET NON SUR LA QUANTITÉ
  - HORS PRÉPARATION À UNE COMPÉTITION, UN REPAS/COLLATION PLAISIR PEUT AU MOINS SE FAIRE 1 FOIS PAR SEMAINE

QUELQUES REPÈRES

SE FAIRE PLAISIR, MAIS SANS ABUS !

3 SUCRES

13 SUCRES

8 SUCRES

14 SUCRES

4 SUCRES

30 SUCRES

Sources : INSEP - www.insep.fr
Graphisme : Cherifa Wexler
Ligue Normandie de Hockey sur Glace
www.hockeynormandie.fr