

L'ASSIETTE DU SPORTIF

— **CAP** SUR LA PERFORMANCE —



LNHG
LIGUE NORMANDE
DE HOCKEY SUR GLACE

SOURCES DE PROTÉINES

↗ PRISE DE MASSE MUSCULAIRE
↘ PERTE DE MASSE GRASSE

C

CONSTRUIRE
RÉPARER



VIANDES



PRODUITS DE LA MER



ŒUFS



PRODUITS
LAIITIERS



SOJA

EN CONSOMMER À CHAQUE REPAS, PETIT DÉJEUNER INCLUS

FÉCULENTS

↗ COMPÉTITION, FATIGUE PERSISTANTE
↘ PERTE DE POIDS, FAVORISER LES ADAPTATIONS

A

APPROVISIONNER



PÂTES



RIZ



POMMES DE TERRE



QUINOA, SEMOULE,
BOULGOUR, BLÉ



PAIN



LÉGUMES SECS
LENTILLES, POIS CHICHES,
HARICOTS ROUGES...

QUANTITÉ À MODULER SELON LA SITUATION

FRUITS / LÉGUMES / DIVERS

P

PROTÉGER



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
! JOUR DE COMPÉTITION (SELON TOLÉRANCE DIGESTIVE)

2 À 3 PAR JOUR

1 CUEILLÈRE
À CAFÉ/REPAS

PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE
ÉPICES/GRAINES OLÉAGINEUX

L'ASSIETTE DU SPORTIF

— **CAP** SUR LA PERFORMANCE —



LNHG
LIQUE NORMANDE
DE CHERRY THE GUINÉE

QUELQUES REPÈRES & EXEMPLES DE TOP ALIMENTS

SOURCES DE PROTÉINES

C

**CONSTRUIRE
RÉPARER**



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

YAOURT NATURE OU
FROMAGE BLANC

MAQUEREUX, SARDINES,
FRUITS DE MER

FÉCULENTS

A

APPROVISIONNER



CÉRÉALES NON RAFFINÉES
PAIN AUX CÉRÉALES, PAIN COMPLET, RIZ
COMPLET, PÂTES COMPLETES...



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

P

PROTÉGER



BETTERAVES



CRUCIFÈRES



POIVRONS



FRUITS ROUGES



AIL, OIGNON



HUILE DE COLZA
OU D'OLIVE



ÉPICES



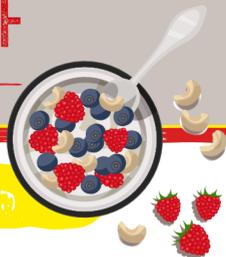
OLÉAGINEUX
ET GRAINES

L'ASSIETTE DU SPORTIF

— **CAP** SUR LA PERFORMANCE —



LNHG
LIGUE NORMANDE
DE HOCKEY SUR GLACE



LE PETIT-DÉJEUNER

SOURCES DE PROTÉINES

→ 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

C

CONSTRUIRE
RÉPARER



LAITAGE NATURE



JAMBON OU DINDE



ŒUF



POISSON

FÉCULENTS

(COMPLETS SI POSSIBLE)

A

APPROVISIONNER



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, LES FRUITS DE LA PARTIE PROTÉGER PEUVENT SUFFIRE

BOISSON / FRUIT / GRAISSES DE QUALITÉ

P

PROTÉGER



BOISSON PEU SUCRÉE



FRUIT À CROQUER



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

LE PLATEAU IDÉAL



LNHG
LIGUE NORMANDE
DE HOCKEY SUR GLACE

ENTRÉE

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

- 2 VERRES D'EAU
AU COURS DU REPAS

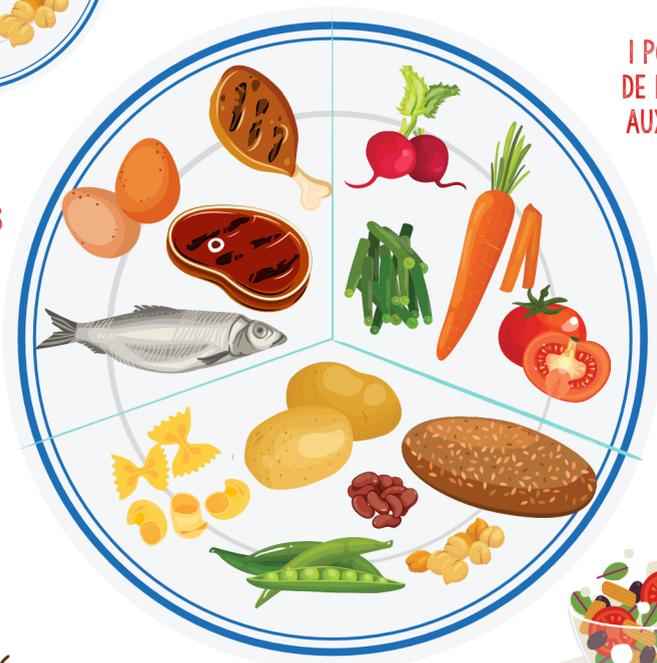


METTEZ DE LA COULEUR
DANS VOS ASSIETTES !



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

1 PORTION
DE PROTÉINES



1 PORTION
DE LÉGUMES
AUX CHOIX



- UN 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

1 PORTION
DE FÉCULENTS



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

LES COLLATIONS



LNHG
LIGUE NORMANDE
DE HOCKEY SUR GLACE

COLLATION APRÈS L'EFFORT

COLLATION ENTRE 2 SÉANCES

APPORT GLUCIDIQUE :



BANANE MÔRE



COMPOTE



BISCUITS
SECS



BARRE DE CÉRÉALES

COLLATION DE RÉCUPÉRATION

APPORT PROTÉIQUE ET GLUCIDIQUE AU CHOIX PARI MI :



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



LNHG
LIGUE NORMANDE
DE HOCKEY SUR GLACE



- SE FAIRE PLAISIR, EN PLEINE CONSCIENCE, EST IMPORTANT, C'EST-À-DIRE :
- JE ME FAIS PLAISIR SUR LA QUALITÉ ET NON SUR LA QUANTITÉ
 - SI J'AI ENVIE D'UN SNACK MOINS QUALITATIF (BISCUITS, BONBONS...), JE ME FAIS PLAISIR SANS CULPABILISER
 - 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