

Composition des repas et collations selon le délai disponible

Vous accordez de l'importance à la nutrition lorsque vous faites du sport et ignorez quoi manger avant l'effort? Voici quelques conseils.

Maurice Richard avalait un gros steak et des œufs avant un match des séries éliminatoires. Ce temps est révolu. Aujourd'hui, au menu, c'est spaghetti!

Quand et quoi

On se lève tôt pour nager: faut-il déjeuner ou s'entraîner à jeun? On va au gym à l'heure du lunch: on dîne avant ou après? Le match commence dans deux heures: on mange ou pas?

La règle à suivre est simple. Avant un entraînement, il faut remplir ses réserves d'énergie et s'hydrater, sans toutefois jusqu'à se sentir inconfortable. Règle générale, plus on dispose de temps, plus le repas est complet et équilibré, alors que plus on se rapproche du moment de l'effort, plus on vise une collation légère. Dans tous les cas, il faut des aliments riches en glucides, comme les pâtes. Ce tableau résume la composition des repas ou des collations suggérés avant l'entraînement, selon le délai disponible.

Si votre activité commence dans 3 à 4 heures:

Type de repas	Contenu	Exemple
Repas équilibré Faible en gras Bonne source de protéines	De 500 à 800 calories	<u>Petit déjeuner</u> 250 ml (1 tasse) de lait au chocolat
	De 75 g à 140 g de glucides	2 ou 3 gaufres sirop
	Eau	250 ml (1 tasse) de petits fruits 1 pot (175 g) de yogourt aux fruits
		<u>Dîner ou souper</u> 375 ml (1 ½ tasse) de spaghetti cuit 250 ml (1 tasse) de sauce à la viande ou au tofu 250 ml (1 tasse) de salade de fruits 3 biscuits Graham 250 ml (1 tasse) de lait Ou boisson de soja enrichie

Si votre activité commence dans 2 à 3 heures:

Type de repas	Contenu	Exemple
Repas léger	De 300 à 500 calories	<p style="text-align: center;"><u>Petit déjeuner</u></p>
Sans gras	De 50 g à 95 g de glucides	250 ml (1 tasse) de jus
Source de protéines	Eau	½ bagel
		1 œuf
		25 g (1 oz) de fromage maigre
		1 grappe de raisins
		<p style="text-align: center;"><u>Dîner ou souper</u></p>
		250 ml (1 tasse) de jus de légumes
		Pita au thon (5 ml ou 1 c. à thé de mayo)
		4 biscuits aux figues
		250 ml (1 tasse) de lait, boisson de soja enrichie ou jus

Si votre activité commence dans 1 ½ à 2 heures:

Type de repas	Contenu	Exemple
Collation sans gras Réduite en protéines	De 200 à 300 calories De 35 g à 60 g de glucides Eau	<p style="text-align: center;"><u>Petit déjeuner</u></p> <p>1 muffin anglais 45 ml (3 c. à table) de fromage cottage écrémé 250 ml (1 tasse) de jus</p> <p style="text-align: center;"><u>Dîner ou souper</u></p> <p>45 g (environ 1,5 oz) de céréales faibles en gras 125 ml (1/2 tasse) de lait écrémé</p>

Si votre activité commence dans 1 heure:

Type de repas	Contenu	Exemple
Collation renfermant seulement des glucides	De 100 à 200 calories De 20 g à 50 g de glucides Eau	<p style="text-align: center;"><u>Petit déjeuner</u></p> <p>½ barre de céréales, faible en gras 125 ml (1/2 tasse) de jus</p> <p style="text-align: center;"><u>Dîner ou souper</u></p> <p>180 ml (3/4 tasse) de gruau 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade 125 ml (1/2 tasse) de jus</p>

Si votre activité commence dans 5 à 30 minutes:

Type de repas	Contenu	Exemple
Collation légère fournissant des glucides	De 50 à 100 calories De 10 g à 25 g de glucides Eau	Compote de pommes ou 1 verre de boisson pour sportif