

# NUTRI SPORT.DIET

PLAN NUTRITIONNEL

50 - 55 KG



NUTRISPORT.DIET | [CONTACT@NUTRISPORT.DIET](mailto:CONTACT@NUTRISPORT.DIET)



Bienvenue dans ton programme J-7 NUTRISPORT.DIET !

Je suis Ingrid GALLERINI, Diététicienne diplômée en nutrition du sportif avec plus de 20 ans d'expérience dans le suivi des d'endurance principalement. J'accompagne de nombreux sportifs de haut niveau dans leur préparation et leur quête de performance.

Ce service personnalisé n'est pas à la portée de tous. C'est pourquoi j'ai développé un programme nutritionnel standard qui permettra au plus grand nombre de commencer à mesurer les bénéfices d'une alimentation adaptée à la préparation d'un évènement sportif exigeant.

Je te propose ici un programme nutritionnel pour les 7 jours précédents l'évènement sportif.

Ce programme te servira en effet à préparer une compétition d'endurance d'au minimum 3H si tu es un sportif dont le poids compris entre 50 et 55 Kg.

**Avec ce programme, tu pourras mettre toutes les chances de ton coté en adaptant ton alimentation pour optimiser les performances et surtout éviter les contre-performances !**

Ce dernier est calculé pour que, jour après jour, les objectifs nutritionnels en apports de protéines, lipides et glucides soient atteints.

Pour un effet bénéfique il faudra suivre les menus dans leur intégralité en respectant les quantités notées dans le programme.

Tu trouveras également quelques recettes adaptées aux menus et aux objectifs nutritionnels du programme.

**En revanche je te déconseille vivement de reconduire ce programme plus d'une fois par trimestre car cela pourrait engendrer un déséquilibre alimentaire.**

Evidemment pour un accompagnement « parfait » ou pour assurer l'enchaînement de compétitions fréquentes, rien ne vaudra une prise en charge nutritionnelle individualisée.

Cependant tu as ici une très bonne base de travail pour performer le jour de ton objectif principal !

# OBJECTIFS

## ENTRAINEMENT

Ce menu est adapté en considérant l'entraînement suivant :

- J-7 (dimanche) : sortie longue le matin de 3 à 4h
- J-6 (lundi) : repos



## DE J-7 A J-4

L'objectif sera de veiller à avoir une alimentation équilibrée à base d'aliments de qualité. Les aliments glucidiques choisis ont un index glycémique moyen à lent.

A cela il conviendra de veiller à avoir une bonne hydratation, 1,5L à répartir sur la journée (boire régulièrement et par petites gorgées).

## DE J-3 A JOUR J

Les 3 jours précédant la course sont déterminants pour optimiser votre performance le jour J.

Les objectifs seront de :

- [REDACTED]
- Maintenir un confort gastrique
- Limiter les matières grasses
- Éviter toute déshydratation

Les aliments glucidiques choisis auront un index glycémique de plus en plus élevé.





# FOCUS



## MES COMPLEMENTS FAVORIS

### LE JUS DE BETTERAVE

Le jus de betterave est naturellement riche en nitrates qui se transforment en nitrites après absorption intestinale. Les nitrites sont des vasodilatateurs qui permettent d'élargir les capillaires et ainsi accéder le passage du sang et du glucose.

Attention ! En grande quantité, le jus de betterave peut entraîner des troubles digestifs.



# LISTES DE COURSES

## Chez le primeur ou au rayon des fruits et légumes :

Ananas	Avocats	Bananes			Fruits au sirop
Oranges	Pamplemousses	Poire	Pommes	Mangues	Myrtilles
Ail	Asperges vertes		Carottes	Champignons	Chou romanesco
Courgettes	Epinards	Haricots verts	Oignons		
Salade verte	Tomates	Chou rouge	Concombres	Radis	Pommes de terre

## Chez le boulanger ou au rayon boulangerie :

Pain au levain	Pain complet	Pain blanc
----------------	--------------	------------

## Chez le boucher-charcutier ou au rayon boucherie :

Cuisses de poulet	Escalopes de dinde		Filets mignon de porc	
	Rôti de boeuf	Rôti de veau	Viande hachée 5% mg	

## Chez le poissonnier ou au rayon poissonnerie :

Cabillaud	Merlu	Saumon	Sardine en conserves
-----------	-------	--------	----------------------

## Chez le fromager ou au rayon crèmerie :

	Crème fraîche allégée	Fromages au choix		Lait ½ écrémé	Lait d'amande
Petits suisses	Yaourts nature au lait écrémé		Yaourts à la myrtille		Parmesan

## Chez l'épicier ou au rayon épicerie :

Amandes	Cacao en poudre	Confiture	Farine blanche	
Fructose	Gelée de groseille		Graines de chia	Graines de courges
Miel		Pâtes de fruits	Pépites de chocolat	Poudre d'amande
Sucre blanc	Sucre vanillé	Levure chimique	Sirop d'érable	
Cannelle		Curcuma	Epices à chili	Herbes de provence


Moutarde	Noix de muscade	Poivre	Sel	
	Vinaigre au choix	Concentré de tomates	Haricots rouges	Lait de coco
Lentilles vertes	Linguines	Maïs	Marrons	Pâtes semi-complètes
Pâtes blanches	Polenta	Pulpe de tomate		Riz basmati
Riz rond	Semoule de couscous	Semoule de blé fine		

#### Au rayon boissons :

Jus de betterave	Jus de pomme	Jus de raisin	Saint-Yorre
------------------	--------------	---------------	-------------

## LES PRODUITS DE L'EFFORT

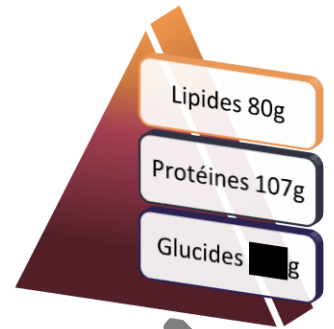
<p><u>Boisson isotonique ISO+ DECATHLON</u> 1 portion avec 3 doses diluées dans 500 ml d'eau apporte ■ g de glucides</p>	<p><u>Boisson isotonique ■■■■■</u> 1 portion de 40 g diluée dans 500 ml d'eau apporte 34 g de glucides</p>	<p><u>Boisson SIS BETA FUEL</u> Uniquement pour les épreuves longues distances. 1 portion de ■ g diluée dans 500 ml apporte 80 g de glucides</p>
<p><u>Gel énergétique ENERGY GEL DECATHLON</u> 1 gel apporte environ environ ■ g de glucides</p>	<p><u>Gel GU</u> 1 gel apporte environ 22 g de glucides</p>	<p><u>Gel ■■■■■</u> Cette gamme est intéressante pour les épreuves longues distances. Plus riche en glucides que les gels « classiques ». Mélange de glucose et de fructose, l'absorption sera bonne sans inconfort digestif. 1 gel apporte 40 g de glucides.</p>
<p><u>Barres ■■■■■</u> 1 barre apporte environ 40 g de glucides et 10 g de protéine</p>	<p><u>Barre fruitée OVERSTIM.S</u> 1 barre apporte environ ■ g de glucides</p>	<p><u>Barre Energétique Energy Sport Bar ISOSTAR</u> 1 barre apporte 29 g de glucides</p>
<p><u>Barre Energétique Authentic bar OVERSTIM.S</u> 1 barre apporte ■ g de glucides et 6 g de protéines</p>	<p><u>Gomme SIS BETA FUEL</u> Cette gamme est intéressante car plus riche en glucides que les barres « classiques ». Mélange de glucose et de fructose, l'absorption sera bonne sans inconfort digestif. 1 barre apporte ■ g de glucides</p>	<p><u>Origin'Bar salée OVERSTIM.S</u> Barre intéressante pour les efforts longs permettant de changer de goût et avec la présence de protéines. 1 barre apporte 11 g de glucides et 7 g de protéines</p>



# J-7



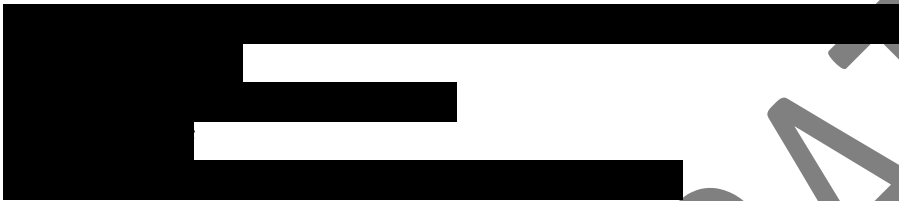
1,5 L



## Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- [redacted] g de pain complet + 10 g de beurre (1 tablette individuelle) + 2 cuillères à café de confiture ou de miel
- 20 g de filet de bacon

## Pendant l'entraînement (pour une sortie de 3 à 4h)



## Déjeuner

- [redacted] g d'asperges vertes + vinaigrette maison
- 80 g de saumon grillé sans ajout de matière grasse
- 100 g de pâtes cuites semi- complètes + 5 g de beurre
- [redacted]
- Flan aux œufs (voir recette)

## Collation

- 1 poignée d'amande (20g)
- 200 g de fraises + 1 cuillère à café de sucre

## Dîner

- 50 g de radis + 5 g de beurre + 30 g de pain
- 80 g d'escalope de dinde grillée sans ajout de matière grasse
- [redacted] g de poêlée de patate douce et champignons (voir recette)
- Yaourt nature

# RECETTES DU JOUR J-7

## POELEE DE CHAMPIGNONS ET PATATES DOUCES AUX EPICES (POUR 3/4 PERSONNES)

- 300 g de champignons
- [REDACTED] g de patates douces
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- [REDACTED] cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- Sel, poivre

- Préparer les champignons : nettoyer les et couper les en quartiers.
- Faites-les revenir dans une poêle bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile pour qu'ils prennent une jolie coloration brune.
- Eplucher les patates douces et couper les en quartiers.

- Verser le bouillon de légumes dans la sauteuse avec les légumes.
- Faire cuire à couvert environ 15 minutes, le temps que la patate douce soit cuite.
- Egoutter et servir avec de la coriandre et de la menthe si vous le souhaitez.

## FLAN AUX OEUFS (POUR 4 PERSONNES)

- [REDACTED] œufs
- 50 g de sucre
- 500 ml de lait ½ écrémé
- Gousse de vanille

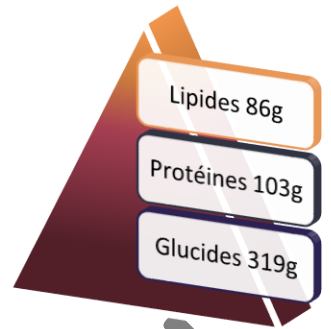
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Fouetter les œufs avec le sucre pour les faire blanchir jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.
- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. L'incorporer aux œufs.
- Verser dans des petits moules et cuire au bain marie environ 35 à 40 min.



# J - 6



1,5 L



## Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- [REDACTED] g de pancakes (voir recette)
- 150 g d'ananas

## Déjeuner

- 100 g de tomates + vinaigrette maison
- [REDACTED] g de carottes glacées avec 5 g de beurre
- [REDACTED] + 1 cuillère à café d'huile
- 2 petits suisse
- 200 g de salade de fruits
- 60 g de pain

## Collation

- [REDACTED] g de pain
- 30 g de fromage

## Dîner

- [REDACTED]
- 2 Œufs façon florentine (voir recette)
  - o [REDACTED] g de semoule cuite + 1 cuillère à café d'huile
  - o 150 g d'épinards + 1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée
- 1 yaourt aux fruits
- 1 nectarine
- [REDACTED] g de pain

# RECETTES DU JOUR J-6

## PANCAKE (POUR 2 A 3 PERSONNES)

- [REDACTED] de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de sucre
- [REDACTED]
- 200 ml de lait
- Sirop d'érable

- Mélanger l'ensemble des ingrédients sauf le sirop d'érable.
- Cuire les pancakes dans une poêle anti adhésive.
- Verser le sirop d'érable dessus



## OEUFS FACON FLORENTINE A LA SEMOULE (POUR 1 PERSONNE)

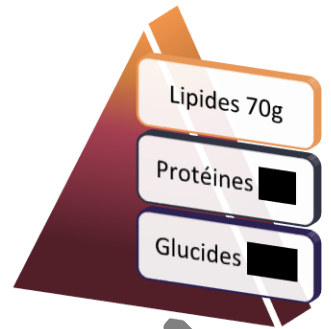
- 2 œufs durs
- 150 g de semoule cuite
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 150 g d'épinards
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée
- 20g de gruyère râpé

- Cuire les œufs dans l'eau pendant 10 minutes
- Ecaler les œufs
- Cuire les épinards et ajouter la crème fraîche
- Cuire la semoule en suivant les indications du paquet ou demander à Chat GPT !
- Préchauffer le grill du four
- Répartir la semoule et les épinards dans un plat
- Poser les œufs sur le lit de semoule / épinards et parsemer de gruyère râpé
- Enfournier sous le grill quelques minutes

# J-2



1,5 L



## Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- █ g de porridge à la banane (voir recette)

## Collation

- 250 ml de jus de raisin
- 2 tranches de pain d'épice (40g)
- 1 pâte de fruit (30g)

## Déjeuner

- 100 g de carottes râpées au citron
- 80 g de poulet sans matière grasse
- █
- Flan vanille
- 50 g de pain blanc

## Collation

- 300 g █
- 100 g de compote pomme/rhubarbe
- 250 ml de jus de betterave

## Dîner

- 100 g de cabillaud au four + 1 cuillère à café d'huile
- █ + 10 g de beurre
- 200 g de fromage blanc + 2 cuillères à café de sucre
- 200 g de compote pomme/coing
- 50 g de pain blanc

# RECETTES DU JOUR J-2

## PORRIGE A LA BANANE (POUR UNE PERSONNE)

- 1 banane (150g)
  - 40 g de flocons d'avoine
  - 1 cuillère à soupe de sucre
  - 1 cuillère à café de cacao
- Réduire la banane en purée.
  - Dans une casserole, déposer la banane, le sucre, les flocons d'avoine, et le lait.
  - Mélanger et faire cuire à feu doux pendant environ 5 minutes en mélangeant régulièrement.
  - Ajouter le cacao quand le porridge est bientôt cuit.
  - Mélanger.
  - Servir dans un bol et recouvrir de morceaux de banane si vous le souhaitez.

## GATEAU DE RIZ MAISON (POUR 4 PERSONNES)

- 500 ml de lait ½ écrémé
  - 75 g de sucre en poudre
  - 2 œufs
  - 100 g de riz rond
  - Gousse de vanille
- Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille.
  - Faire préchauffer le four à 210 °C.
  - Ajouter le riz et laisser cuir doucement 30/40 minutes jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait. Éteindre le feu.
  - Dans un saladier battre les œufs avec le sucre puis verser cette préparation sur le riz.
  - Déposer la préparation dans le fond d'un moule à manqué avec du caramel fait maison (sucre + eau) ou déjà prêt à l'emploi.
  - Laisser refroidir un peu le gâteau avant de le démouler et déguster nature, ou avec une crème anglaise

# J - 1

## Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- [REDACTED] g de banana bread (voir recette)
- 100 g de fromage blanc nature

## Collation

- 1 tranche de pain d'épice (20g)
- 150 ml de jus de raisin

## Déjeuner

- 100 g de salade verte + vinaigrette maison
- [REDACTED] g d'escalope de veau + 1 cuillère à café d'huile  
[REDACTED]
- 100 g de salade de fruits cuits
- 40 g de pain blanc

## Pendant l'entraînement (pour une sortie de 1h/1h30)

- Boisson énergétique type ISO + de Décathlon : 1 bidon de 500 ml

## Collation

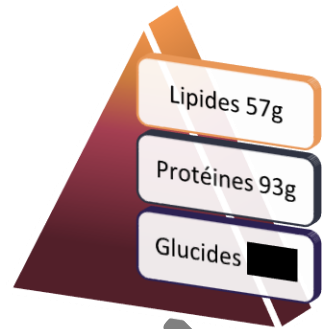
- [REDACTED] 250 g [REDACTED]
- 250 ml jus de betterave « bio »

## Dîner

- 100 g de merlu court bouillon + 1 cuillère à café d'huile
- [REDACTED] g de riz blanc + 1 cuillère à café d'huile
- 100 g compote de pommes
- 40 g de pain blanc



1,5 L



# RECETTES DU JOUR J-1

## BANANE BREAD (POUR 1 CAKE)

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- [REDACTED] g de farine blanche
- 30 g de poudre d'amande
- 50 g de maltodextrine
- [REDACTED] g de fructose
- 200 ml de lait 1/2 écrémé animal ou végétal
- 200 g de banane
- 1 sachet de levure chimique
- Cannelle (facultatif)

- Dans un premier saladier, battre l'œuf entier avec la moitié de la maltodextrine et du fructose.
- Dans un deuxième saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le reste de la maltodextrine et du fructose, et la levure.
- Puis verser le premier saladier dans le deuxième. Mélanger.
- Ajouter progressivement le lait pour désépaissir la préparation.
- Écraser à la fourchette la banane, pour obtenir une pulpe homogène. Verser la pulpe dans la préparation.
- Battre le blanc en neige et l'ajouter en dernier.
- Verser la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.
- Cuire 40 minutes environ à 180°.

- 500 ml de lait ½ écrémé
- [REDACTED]
- 100 g de sucre blanc
- 3 œufs
- 200 g [REDACTED]

- Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille, jetez-y [REDACTED]
- Cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
- Dans un saladier, battre les œufs et le sucre, et les ajouter à la semoule tiède.
- Ajouter ensuite [REDACTED]
- Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.
- Laisser refroidir ou manger tiède.



# JOUR J

## Petit Déjeuner (à terminer 3h avant le début de l'épreuve)

- Boisson chaude
- [REDACTED] + 10 g de beurre + 3 cuillères à café de confiture ou miel
- 1 tranche de jambon blanc (40g)
- 200 g de compote de banane

## Ration d'attente :

[REDACTED] dosée en glucides : diviser par 2 la dose de votre boisson isotonique ou diluer [REDACTED] + 400 ml eau

## Pendant la compétition :

Hydratation : 400 à 800 ml / heure selon la température extérieure

- Moins de 2h d'effort : objectif : 40 g de glucides/heure
  - 1 portion de boisson isotonique dans 500 ml d'eau
  - 500 ml d'eau
  - 2 gels énergétiques
- De 2 à 3h d'effort : objectif entre [REDACTED] g de glucides/heure
  - 1,5 portion de boisson isotonique dans 750 ml d'eau
  - 500 ml d'eau
  - [REDACTED] gels énergétiques
  - 1 barre énergétique

- De 4h30 à 5h d'effort : Objectif [REDACTED] g de glucides + apport de protéines -> Mangez toutes 20 minutes !
  - 1 portion de boisson beta fuel dans 750 ml d'eau
  - 750 ml d'eau
  - [REDACTED] gels énergétiques
  - [REDACTED] gels énergétiques beta fuel
  - [REDACTED] barre fruitée
  - 1 barre Clif

- [REDACTED] gomme beta fuel
- 1 sandwich pain de mie/jambon/st-moret
- Ravito obligatoire : 1 portion de boisson beta fuel dans 500 ml d'eau + 1 portion de boisson isotonique dans 500 ml d'eau + 500 ml d'eau.
  
- Au-delà de 5h30 d'effort : Objectif [REDACTED] g de glucides + apport de protéines -> Mangez toutes 20 minutes !
  - 1 portion de boisson beta fuel dans 750 ml d'eau
  - 750 ml d'eau
  - [REDACTED] gels énergétiques
  - [REDACTED] gels énergétiques beta fuel
  - 1 barre fruitée
  - 2 barres Clif
  - 1 gomme beta fuel
  - 1 sandwich pain de mie/jambon/st moret
  - [REDACTED] barre salée
  - + Ravito obligatoire : 1 portion de boisson beta fuel dans 500 ml d'eau ; 2 x 500 ml de boisson isotonique + 500 ml d'eau.

Belle course et à bientôt sur [WWW.NUTRISPORT.DIET](http://WWW.NUTRISPORT.DIET) !