

NUTRI SPORT.DIET

PLAN NUTRITIONNEL

70-75 KG



NUTRISPORT.DIET | 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 athlètes 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 de surcompensation glucidique** 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 70 et 75 Kg.

Avec ce programme, tu pourras mettre toutes les chances de ton côté 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.

Pendant 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
- J-5 (mardi) : sortie 2h à 2h30 l'après-midi
- J-4 (mercredi) : Sortie de 2h à 2h30 le matin
- J-3 (jeudi) : Sortie de 2 h l'après-midi
- J-2 (vendredi) : repos
- J-1 (samedi) : débloccage d'1h30
- Jour J : Avec un départ course vers 8h30



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 :

- Maximiser le stock en glycogène pour ne pas manquer d'énergie pendant votre épreuve
- 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

LA MALTODEXTRINE

La maltodextrine est une molécule de glucose. Elle contient 99 g de glucides/100g. Elle va vous permettre de pouvoir charger en glycogène sans devoir manger des quantités astronomiques de féculents.

Pour une maltodextrine de qualité, je vous conseille celle à base de manioc (si aucune information sur l'emballage c'est qu'il s'agit de maltodextrine de maïs).

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.

MES COMPLEMENTS FAVORIS



LISTES DE COURSES

Chez le primeur ou au rayon des fruits et légumes :

Ananas	Avocats	Bananes	Citron	Compote de fruits	Fraises
Fruits au sirop	Oranges	Pamplemousse	Poire	Pommes	Mangues
Myrtilles	Nectarine	Ail	Asperges vertes	Betteraves	Carottes
Chou romanesco	Courgettes	Epinards	Haricots verts	Oignons	Patates douces
Petits pois	Salade verte	Tomates	Chou rouge	Concombres	Radis
Pommes de terre					

Chez le boulanger ou au rayon boulangerie :

Pain au petit épeautre	Pain au levain	Pain complet	Pain blanc
------------------------	----------------	--------------	------------

Chez le boucher-charcutier ou au rayon boucherie :

Cuisses de poulet	Escalopes de dinde	Filets de bacon	Filets mignon de porc	Jambon blanc de porc
Jambon de dinde	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 :

Beurre	Crème fraîche allégée	Fromages au choix	Fromage blanc à 3% mg	Lait ½ écrémé	Lait d'amande
Petits suisses	Yaourts nature au lait écrémé	Yaourts aux fruits	Yaourts à la myrtille	Oeufs	Parmesan

Chez l'épicier ou au rayon épicerie :

Amandes	Cacao en poudre	Confiture	Farine blanche	Flocons d'avoine
Fructose	Gelée de groseille	Gousses de vanille	Graines de chia	Graines de courges
Miel	Pain d'épice	Pâtes de fruits	Pépites de chocolat	Poudre d'amande
Sucre blanc	Sucre vanillé	Levure chimique	Sirop d'érable	Bouillon de légumes
Cannelle	Epices à chili	Herbes de provence	Moutarde	Noix de muscade

Poivre	Sel	Huile de colza	Huile de noix	Huile d'olive
Vinaigre au choix	Concentré de tomates	Haricots rouges	Lentilles vertes	Linguines
Maïs	Pâtes semi-complètes	Pâtes blanches	Polenta	Pommes de terre
Pulpe de tomate	Purée de pomme de terre en flocons	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 38 g de glucides.</p>	<p><u>Boisson isotonique AUTHENTIC NUTRITION</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 60 g diluée dans 500 ml apporte 80 g de glucides.</p>
<p><u>Gel énergétique ENERGY GEL DECATHLON</u> 1 gel apporte environ environ 23 g de glucides.</p>	<p><u>Gel GU</u> 1 gel apporte environ 22 g de glucides.</p>	<p><u>Gel SIS BETA FUEL</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>Barre Énergétique CLIF</u> 1 barre apporte environ 40 g de glucides et 10 g de protéine.</p>	<p><u>Barre Énergétique Authentic bar OVERSTIM.S</u> 1 barre apporte 26 g de glucides et 6 g de protéines.</p>	<p><u>Barre Énergétique Energy Sport Bar ISOSTAR</u> 1 barre apporte 29 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>	<p><u>Gomme SIS BETA FUEL</u> Plus riche en glucides que les barres « classiques ». Mélange de glucose et de fructose, l'absorption sera bonne sans inconfort digestif. 1 barre apporte 45 g de glucides.</p>	<p><u>Barre fruitée OVERSTIM.S</u> 1 barre apporte environ 18 g de glucides.</p>
<p><u>Pâte de fruits OVERSTIM.S</u> 1 pâte de fruit apporte 19 g de glucides.</p>	<p><u>Compote de l'effort MULE BAR</u> 1 compote apporte 34 g de glucides</p>	<p><u>Gâteau sport OVERSTIM.S</u> Très bonne digestibilité. Se consomme 1h30 avant le début de l'effort.</p>
<p><u>Barre MAISON</u> En remplacement des barres du commerce... 1 barre de 50 g apporte 28 g de glucides et 5 g de protéines. Voir recette à la fin du livret !</p>	<p><u>Boisson MAISON</u> Le jus de raisin correspond parfaitement à l'exigence des glucides. 1 portion apporte 32 g de glucides Recette : Mélange de 200 ml de jus de raisin + 300 ml d'eau + 1 pincée de sel.</p>	

J - 7

Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- 100 g de pain complet + 10 g de beurre (1 tablette individuelle) + 2 cuillères à café de confiture ou de miel
- 40 g de filet de bacon
- 2 kiwis

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

- Boisson isotonique du commerce ou maison : 2 bidons de 500 ml
- 2 bidons d'eau
- 1 barre fruitée ou 1 pâte de fruit
- 1 barre énergétique
- 2 gels énergétiques

Déjeuner

- 120 g d'asperges vertes + vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 80 g d'escalope de dinde grillée sans ajout de matière grasse
- 150 g de pâtes cuites semi- complètes + 5 g de beurre
- 150 g de choux romanesco + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Flan aux œufs (voir recette)

Collation

- 1 poignée d'amande (30g)
- 200 g de fraises + 1 cuillère à café de sucre

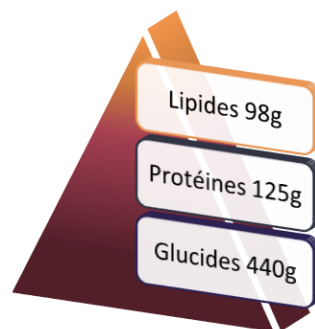
Dîner

- 100 g de radis + 10 g de beurre + 60 g de pain
- Saumon au miel et purée de patate douce (voir recette)
- Yaourt nature

Pense à préparer ta pâte à pancakes...



1,5 L



RECETTES DU JOUR J-7

SAUMON AU MIEL ET PUREE DE PATATE DOUCE (POUR 1 PERSONNE)

- 100 g de saumon
- 1 petite cuillère à café de miel
- Jus d'1/4 citron
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 250 g de patates douces
- 100 ml de crème fraîche fluide légère
- Noix de muscade
- Sel, poivre

- Préparer la marinade en mélangeant le miel, le jus de citron et le vinaigre dans un récipient.
- Déposer le saumon et laisser mariner pendant la préparation du reste de la recette.
- Peler et laver les patates douces.
- Couper les en gros quartiers.
- Les déposer dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Laisser cuire environ 20 à 30 minutes.
- Une fois la cuisson des patates douces terminée, égoutter les et ajouter la crème, la noix de muscade, le sel et le poivre.
- Passer l'ensemble au mixeur plongeant ou au blender.
- Couvrir et réserver la purée.
- Sortir le saumon de sa marinade.
- Et le faire cuire dans une poêle.
- Rectifier l'assaisonnement et servir.

FLAN AUX ŒUFS (POUR 4 PERSONNES)

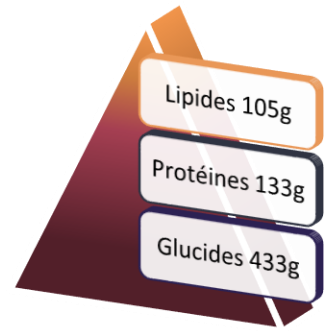
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 500 ml de lait ½ écrémé
- Gousse de vanille

- 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
- 300 g de pancakes (voir recette)
- 200 g d'ananas

Déjeuner

- 120 g de tomates + vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 200 g de carottes glacées avec 5 g de beurre
- 200 g de lentilles vertes cuites + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 petits suisse
- 200 g de salade de fruits
- 80 g de pain

Collation

- 80 g de pain
- 30 g de fromage
- 1 banane

Dîner

- 120 g de concombre vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 2 Œufs façon florentine (voir recette)
 - o 200 g de semoule cuite
 - o 200 g d'épinards
- 1 yaourt aux fruits
- 1 nectarine
- 80 g de pain

RECETTES DU JOUR J-6

PANCAKE (POUR 2 A 3 PERSONNES)

- 150 g de farine
 - 1 sachet de levure chimique
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 20 g de sucre
 - 2 œufs
 - 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



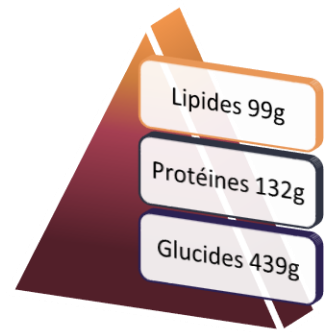
ŒUFS FACON FLORENTINE A LA SEMOULE (POUR 1 PERSONNE)

- 2 œufs durs
 - 200 g de semoule cuite
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - 200 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 !
 - Egrener la semoule et ajouter l'huile.
 - 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
 - Enfourner sous le grill quelques minutes

J-5



1,5 L



Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- 120 g de pain au levain + 10 g de beurre + 4 cuillères à café de confiture ou miel
- 1 tranche de jambon blanc (40g)

Déjeuner

- 120 g de chou rouge vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 120 g de cuisse de poulet aux herbes sans ajout de matière grasse
- 200 g de petit pois + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 g de polenta cuite + 10 g de beurre
- 1 poire
- 60 g de pain

Pendant l'entraînement (pour une sortie de 2h/2h30)

- Boisson isotonique du commerce ou maison : 2 bidons de 500 ml
- 1 bidon d'eau
- 1 barre fruitée ou 1 pâte de fruit

Collation

- 1 portion de milkshake à la banane

Dîner

- 80 g d'avocat assaisonné avec 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 400 g de chili con carné (voir recette)
- 1 yaourt nature + 1 cuillère à café de sucre
- ½ pamplemousse + 1 cuillère à café de sucre
- 60 g de pain

RECETTES DU JOUR J-5

CHILI CON CARNE (POUR 5 PERSONNES)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 g de haricots rouges égouttés• 500 g de viande hachée à 5% de MG• 140 g de maïs égoutté• 700 ml de coulis de tomates (type passata)• 1 oignon• 2 cuillères à soupes d'huile d'olive• Epices à chili | <ul style="list-style-type: none">• Emincer l'oignon• Faire revenir l'oignon dans l'huile• Y ajouter la viande hachée• Faire cuire 5 minutes• Ajouter les haricots rouges préalablement rincés et égouttés• Verser le coulis de tomates et ajouter le maïs• Laisser cuire à feu doux 10 minutes. |
|---|--|

MILKSHAKE BANANE (POUR 1 PERSONNE)

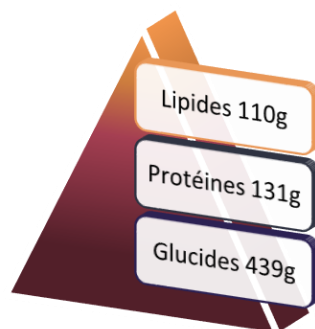
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 ml de lait ½ écrémé• 1 banane de 200 g | <ul style="list-style-type: none">• Mixer le tout dans un blender |
|---|---|



J - 4



1,5 L



Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- 300 g de bowl cake choco banane (voir recette)

Pendant l'entraînement (pour une sortie de 2h/2h30)

- Boisson isotonique du commerce ou maison : 2 bidons de 500 ml
- 1 bidon d'eau
- 1 gel énergétique
- 1 barre énergétique ou 1 compote de l'effort

Déjeuner

- 80 g de sardines au citron
- 100 g de rôti de veau sans matière grasse
- 200 g de riz semi complet + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de courgette poêlée + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 1 orange
- 60 g de pain

Collation

- Yaourt sucré
- 1 poignée d'amande (30g)

Dîner

- 120 g de tomates vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 100 g de filet mignon au four + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 150 g de pommes cuites + 5 g de beurre
- 150 g de pommes de terre vapeur + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 150 g de mangue
- 60 g de pain

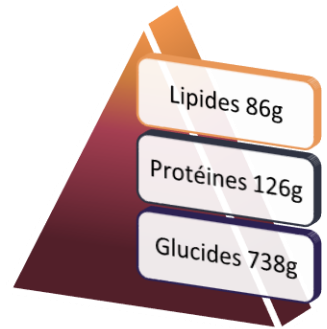
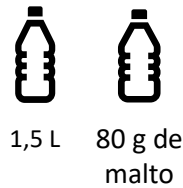
RECETTES DU JOUR J-4

BOWL CAKE (POUR 1 GATEAU DE 300G)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 40 g de flocons d'avoine• 25 g de pépites de chocolat• 1 banane• 1 œuf• 30 ml de lait• 15 g de miel• ½ sachet de levure chimique | <ul style="list-style-type: none">• Ecraser la banane à l'aide d'une fourchette• Ajouter l'œuf, le lait, le miel et la levure chimique• Bien mélanger• Ajouter les flocons d'avoine et les pépites de chocolat.• Mélanger à nouveau• Verser le tout dans un bol• Faire chauffer environ 2 à 3 minutes au micro-onde• Démouler une fois tiède dans une assiette et déguster. |
|--|--|



J - 3



Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- 150 g de pain au petit épeautre + 4 cuillères à café de confiture ou miel
- 200 g de compote sucrée
- 1 tranche de jambon de dinde (40g)

Collation

- 250 ml de jus de raisin bio
- 3 tranches pain d'épice (60g)

Déjeuner

- 120 g de salade de betterave + 1 œuf + vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 350 g de gnocchi à la romaine sauce tomate (voir recette)
- 200 g de haricot vert à la vapeur + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 g de fromage blanc + 1 cuillère à soupe de gelée de groseille
- 150 g fruits au sirop
- 60 g de pain blanc

Pendant l'entraînement (pour une sortie de 2h/2h30)

- Boisson isotonique du commerce ou maison : 2 bidons de 500 ml
- 1 bidon d'eau
- 1 barre fruitée ou 1 pâte de fruit
- 1 gel énergétique

Collation

- 280 g de bircher betterave myrtille (voir recette)
- 250 ml de jus de betterave « bio »

Dîner

- 120 g de rosbeef sans matière grasse
- 200 g de linguine + 10 g de beurre
- 200 g de compote pomme/banane
- 60 g de pain blanc

Pense à préparer ton gâteau de riz...

RECETTES DU JOUR J-3

GNOCCHI A LA ROMAINE SAUCE TOMATE (POUR 4 PERSONNES)

- 250 g de semoule de blé fine
- 1l de lait ½ écrémé
- 60 g de beurre
- Noix de muscade en poudre
- 40 g de parmesan
- 2 jaunes d'œufs

Pour la sauce tomate :

- 1 gousse ail
- 1 oignon
- 70 g de concentré de tomate (1 petite boîte)
- 800 g de pulpe de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le beurre et la noix de muscade.
- A petites ébullition, jetez-y la semoule.
- Laisser épaissir quelques minutes.
- Hors du feu, ajouter 30 g de parmesan et les jaunes d'œufs.
- Saler et poivrer.
- Etaler la semoule dans un plat préalablement beurré en fine couche.
- Mettre la semoule au réfrigérateur environ 30 minutes pour que la semoule soit bien ferme.
- Pendant ce temps, préparer la sauce tomate :
- Dans une casserole, faire revenir la gousse d'ail et l'oignon émincés.
- Ajouter le concentré de tomate, la pulpe de tomate.
- Saler et poivrer
- Laisser cuire à feu doux une dizaine de minute.
- Avant d'enfourner les gnocchis, badigeonner légèrement la semoule de beurre fondu et de parmesan.
- Enfourner 10 minutes jusqu'à ce que les gnocchis soient légèrement dorés.
- Servir des carrés de gnocchis avec votre sauce tomate.

BIRCHER BETTERAVE MYRTILLES (POUR 1 PERSONNE)

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de graines de courge
- 75 ml de lait (ou lait d'amande pour les intolérants)
- 50 g de yaourt à la myrtille
- 25 ml de jus de betterave
- 25 ml de jus de pomme
- 60 g de myrtilles
- 1 cuillère à café de miel

- Placer tous les ingrédients secs dans un bol (chia, courge, avoine)
- Ajouter les ingrédients liquides (lait, yaourt, mélange de pomme/betterave)
- Rajouter les myrtilles
- Laisser reposer 10minutes à température ambiante.

J-2

Petit Déjeuner

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

Collation

- 250 ml de jus de raisin
- 4 tranches de pain d'épice (80g)
- 2 pâtes de fruit (60g)

Déjeuner

- 120 g de carottes râpées au citron
- 120 g de poulet sans matière grasse
- 400 g de purée de pomme de terre + 10 g de beurre
- Flan vanille
- 80 g de pain blanc

Collation

- 350 g de gâteau de riz maison
- 200 g de compote pomme/rhubarbe
- 250 ml de jus de betterave

Dîner

- 150 g de cabillaud au four + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 350 g de polenta + 10 g de beurre
- 200 g de fromage blanc + 2 cuillères à café de sucre
- 100 g de compote pomme/coing
- 80 g de pain blanc

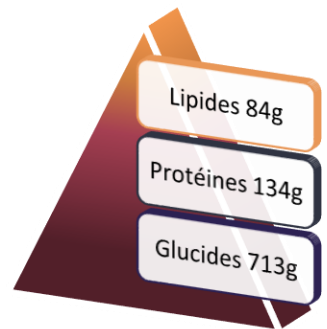
Pense à préparer ton banana bread et ton gâteau de semoule...



1,5 L



120 g de
malto





RECETTES DU JOUR J-2



PORRIGE A LA BANANE (POUR UNE PORTION DE 500G)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 banane (180g)• 50 g de flocons d'avoine• 250 ml de lait 1/2 écrémé• 1 cuillère à soupe de sucre• 1 cuillère à café de cacao | <ul style="list-style-type: none">• 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 UN GATEAU DE 620G)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 ml de lait ½ écrémé• 75 g de sucre en poudre• 2 œufs• 100 g de riz rond• Gousse de vanille | <ul style="list-style-type: none">• Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille.• Faire préchauffer le four à 180 °C.• Ajouter le riz et laisser cuire 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.• Cuire au bain marie environ 30 minutes.• Laisser refroidir un peu le gâteau avant de le démouler et déguster. |
|--|---|

J - 1

Petit Déjeuner

- Boisson chaude
- 250 g de banana bread (voir recette)
- 200 g de fromage blanc nature

Collation

- 3 tranches de pain d'épice (60g)
- 250 ml de jus de raisin

Déjeuner

- 120 g de salade verte + vinaigrette maison (avec un mélange d'huile d'olive et colza)
- 120 g d'escalope de veau + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 300 g de macaronis + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150 g de salade de fruits cuits
- 40 g de pain blanc

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

- Boisson isotonique du commerce ou maison : 1 bidon de 500 ml

Collation

- 300 g de gâteau de semoule aux myrtilles
- 250 ml jus de betterave « bio »

Dîner

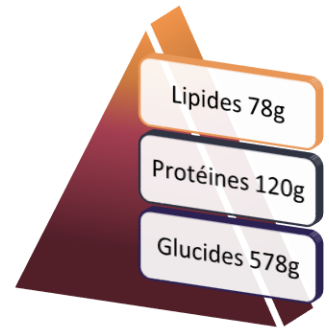
- 120 g de merlu court bouillon + 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de riz blanc + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 g compote de pommes
- 40 g de pain blanc



1,5 L



60 g de
malto



RECETTES DU JOUR J-1

BANANE BREAD (POUR 1 CAKE)

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 150 g de farine blanche
- 30 g de poudre d'amande
- 50 g de maltodextrine
- 30 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°.

GATEAU DE SEMOULE AUX MYRTILLES

- 500 ml de lait ½ écrémé
- 125 g de semoule
- 100 g de sucre blanc
- 3 œufs
- 200 g de myrtilles

- Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille, jetez-y la semoule.
- Cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
- Dans un saladier, battre les œufs et le sucre, et les ajouter à la semoule tiède.
- Ajouter ensuite les myrtilles
- 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
- 180 g de pain blanc + 10 g de beurre + 4 cuillères à café de confiture ou miel
- 2 tranches de jambon blanc (80g)
- 200 g de compote de banane

OU

Petit Déjeuner (à terminer 1h30 avant le début de l'épreuve)

- Boisson chaude
- 1 portion de 350 g de gâteau sport type Overstim.s

Ration d'attente :

Boire 500 ml d'une boisson faiblement dosée en glucides : diviser par 2 la dose de votre boisson isotonique ou diluer 100 ml de jus de raisin + 400 ml eau

Pendant la compétition :

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

- De 2 à 3h d'effort : objectif entre 50 à 70 g de glucides/heure
 - 1,5 portion de boisson isotonique dans 750 ml d'eau
 - 500 ml d'eau
 - 3 gels énergétiques
 - 1 barre énergétique
- De 3 à 4h d'effort : Objectif 60 à 80 g de glucides
 - 1,5 portion de boisson isotonique dans 750 ml d'eau
 - 750 ml d'eau
 - 1 gel béta fuel
 - 3 gels énergétiques
 - 1 barre fruitée ou 1 pâte de fruit
 - 1 barre énergétique
 - 1 barre Clif
 - Ravito si température extérieure élevée et/ou si la cyclo approche les 4h : 500 à 750 ml d'eau pour arriver à l'objectif hydratation.
- De 4h30 à 5h d'effort : Objectif 90 à 100 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
 - 2 gels énergétiques

- 2 gels énergétiques beta fuel
 - 1 barre fruitée ou 1 pâte de fruit
 - 1 barre Clif
 - 1 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 100 à 120 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
 - 2 gels énergétiques
 - 3 gels énergétiques beta fuel
 - 1 barre fruitée ou 1 pâte de fruit
 - 2 barres Clif
 - 1 gomme beta fuel
 - 1 sandwich pain de mie/jambon/st moret
 - 1 barre salée
 - 1 barre énergétique avec protéines
 - + 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 !

RECETTE BARRES MAISON



- 280 g de flocons d'avoine
- 15 g d'huile de tournesol
- 150 g de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou pâte d'arachide
- 50 g de raisins secs
- 10 g de graines de tournesol
- 50 g de dattes
- 50 g de multiboost (graines de chanvre, lin et chia)
- 10 g de graines de sésame
- 2 blancs d'œufs

Pour 15 barres :

- Dans une casserole, faire chauffer l'huile
- Puis ajouter le sucre roux, le miel, le beurre de cacahuète, les raisins secs, le multiboost, les graines de tournesol et de sésame, les dattes, les flocons d'avoine, les blancs d'œufs.
- Faire cuire quelques instants.
- Etaler cette préparation dans un plat allant au four
- Faire cuire 10/15 minutes à 180°C
- Laisser refroidir.
- Couper en 15 barres de 50 g.