

Nutrition: En forme pour la journée

Les aliments agissent tous différemment sur le système digestif. Voici quelques exemples de repas qui peuvent être consommés peu avant, pendant et après un effort physique.

Le dîner et le souper

Les produits céréaliers et les pommes de terre composent l'essentiel des repas d'un sportif selon la pyramide alimentaire. Puis viennent, en quantités moindres, les fruits et légumes, les aliments riches en protéines et les huiles de qualité.

Les cinq composants suivants sont essentiels:

- féculents tels que riz, pâtes, pommes de terre, pain;
- légumes ou fruits;
- protéines sous forme de produits laitiers ou viande ou poisson;
- lipides sous forme d'huile (d'olive ou de colza) de qualité ou de noix;
- boisson.

A prendre au dîner lorsque l'entraînement a lieu le soir ou au souper lorsqu'il a lieu en début d'après-midi.

- [Nutrition: Exemples de déjeuner, dîner, souper et collations \(pdf\)](#)

Source: «mobile» 2/2008, p. 36-37, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO