



## NUTRITION

# BIEN MANGER POUR BIEN JOUER

▶ **TOUS LES SPORTIFS PROFESSIONNELS FONT ATTENTION À CE QU'ILS METTENT DANS LEUR ASSIETTE POUR ÊTRE DANS UNE FORME OLYMPIQUE.**

Avoir une alimentation équilibrée et variée est donc indispensable pour apporter l'énergie nécessaire sur un terrain et pour éviter les blessures !

▼

## LES ATTITUDES DU SPORTIF À ADOPTER :

- ✓ **JE MANGE 3 REPAS PAR JOUR ET UNE COLLATION POUR LE GÔTER SI L'HORAIRE DU DÎNER EST TROP ÉLOIGNÉ DE MON ENTRAÎNEMENT.**
- ✓ **J'ÉVITE LES REPAS TROP COIPEUX AVANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.**
- ✓ **J'ÉVITE DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS.**
- ✓ **JE MANGE 3 PRODUITS LAITIERS ET 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.**
- ✓ **JE PRIVILÉGIE LES FRUITS AUX VIENNOISERIES ET AUX BARRES CHOCOLATÉES.**

## AVEZ-VOUS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

### TON PETIT-DÉJEUNER IDÉAL



- 1 FRUIT, 1/2 VERRE DE JUS DE FRUITS OU UNE COMPOTE.
- 1 PRODUIT CÉRÉALIER (PAIN COMPLET, MUESLI...).
- 1 BOL DE LAIT, 1 YAOURT OU DU FROMAGE BLANC.
- DE L'EAU À VOLONTÉ.

### TON DÉJEUNER IDÉAL



- 1 CRUDITÉ, 1 VIANDE OU 1 POISSON OU DES ŒUFS.
- DES FÉCULENTS (2/3 DE TON ASSIETTE) ET DES LÉGUMES (1/3 DE TON ASSIETTE).
- 1 FRUIT ET 1 PRODUIT LAITIER.
- DE L'EAU À VOLONTÉ.

### TON DINER IDÉAL



- 1 CRUDITÉ, 1 VIANDE OU 1 POISSON OU UN ŒUF.
- DES FÉCULENTS (1/3 DE TON ASSIETTE) ET DES LÉGUMES (2/3 DE TON ASSIETTE).
- DE L'EAU À VOLONTÉ.

### ASTUCE POUR PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

En consommant des fruits et légumes de saison, je contribue à préserver l'environnement !