

# *Le menu idéal !*

La performance commence dans l'assiette.

Sans un minimum d'hygiène alimentaire les joueurs exprimeront difficilement leur potentiel athlétique et ceux-ci dès le plus jeune âge. D'où l'importance de consommer des repas équilibrés et adaptés aux périodes d'entraînement et de match. Les carences nées de mauvaises habitudes alimentaires peuvent engendrer un certain nombre d'effets néfastes pour un sportif comme : un surpoids, des blessures (déchirure ou rupture) et des contres performances.

## **Petit déjeuner :**

un laitage, un sucre complexe (biscottes, pain, céréales), un fruit frais, une boisson chaude, une petite portion de confiture ou miel et 10g maximum de beurre.



## **Déjeuner :**

une crudité avec un petit apport en protéine (œuf, blanc de poulet), une viande maigre (viande blanche ou jambon) ou poisson, 2/3 d'assiette de féculents, 1/3 de légumes cuits, deux tranches de pain, un laitage et fruit frais.



## **Goûter :**

une compote ou un fruit, un laitage à base de féculents (riz au lait, semoule), un sucre complexe (pain, biscottes, céréales).

## **Dîner :**

une crudité avec un petit apport en lipides (fromage), une viande ou poisson sans sauce, 1/4 d'assiette de féculents, 1/2 d'assiette de légumes et un dessert au choix.

## **Boissons :**

1 à 2 verres d'eau au réveil à jeun, 1 verre d'eau au petit déjeuner, 2 verres d'eau dans la matinée, 2 verres d'eau au déjeuner, 4 à 6 verres d'eau dans l'après-midi, 1 verre au goûter et 2 verres au dîner. Pendant l'entraînement ou les matchs 1 litre minimum d'eau pour une séance de une heure trente. Une heure après l'effort (entraînement ou matchs) boire de préférence de l'eau gazeuse à volonté.

