

R E P A S

<p style="text-align: center;">La veille</p>	<p><u>En plus d'une alimentation équilibrée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la part de féculents (pain, pâtes, riz) • Laitages peu riches en matière grasse (lait ½ écrémé, fromage blanc 20%, yaourt) • Des protéines peu grasses (filet de volailles, poisson, tranche de jambon..) • Préserver les huiles crues mais les diminuer (assaisonnement) • Privilégier les végétaux (légumes et fruits) cuits • Modérer voir supprimer le thé et le café après les repas • Éviter les plats nouveaux, épicés, en sauce 	
<p style="text-align: center;">Dernier repas</p> <p style="text-align: center;"><i>Pris 3 heures avant la course</i></p>	<p style="text-align: center;">Course du matin (Jeune + Distance S)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers : fromage blanc 20 % ou yaourt (selon tolérance) • Pain grillé ou céréales + confiture ou miel • Compote ou portion de fruit cuit • Riz ou semoule au lait • Jambon <p style="text-align: center; font-size: 2em;">S</p>	<p style="text-align: center;">Course de l'après midi (Distance M)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 filet de poulet • Pâtes al dente ou purée de pomme de terre • 1 yaourt nature ou fromage blanc 20 % ou riz ou semoule au lait • Compote ou portion de fruit cuit <p style="text-align: center; font-size: 2em;">M</p>
<p>Ration d'attente <i>30 minutes avant</i></p>	<p style="text-align: center;">Eau, banane mature, fruits secs, compote, barre de céréales pauvres en graisse, pain d'épice, gâteau sport</p>	
<p>Pendant la course</p>	<p style="text-align: center;">Crêpes, Pain d'épices, barre, boisson de l'effort, gel et pâte de fruit en fin de course</p>	
<p style="text-align: center;">Récupération</p>	<p style="text-align: center;">Immédiate</p> <p style="text-align: center;"><u>Protéines + Glucides + Hydratation</u></p> <p>Hydratation (H) : eau plate / gazeuse / boisson de récup'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barre de céréales + yaourt à boire + H • Mini sandwich jambon pain + fruit + H • Lait + céréales + H 	<p style="text-align: center;">Repas de récupération</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouillon, potage de légumes (avec vermicelles) • Viande maigre ou poisson, cuisson sans matières grasses • Féculents : pain, pomme de terre, riz, pâtes, semoule... • Laitage ½ écrémé ou produits laitiers maigres • Dessert sucré contenant des glucides simples et complexes (riz au lait) • Boire avant, pendant et après le repas

Toutes ces recommandations dépendent des tolérances de chacun !