

Idées de menus à emporter

Sandwich au pain 5 céréales:

lamelles de fromage
lamelles de poire
+une salade mêlée tricolore



Wraps farcis avec:

carottes,
poireaux,
poulet
fromage frais
+une salade de fruits exotiques



Birchermüesli:

yogourt nature
flocons d'avoine
baies, banane
raisins secs, noix

Pain bagnet au thon (naturel)

avec:

tomates
poivrons
oignons
olives
+un fruit



Salade niçoise:

pommes de terre
œuf
thon
olives
légumes (haricots verts, tomates, oignons)
+un fruit



Roastbeef froid avec:

sauce séré au raifort
+un assortiment de salades
+un pain complet aux graines



Contenu: Florianne Chételat
Graphisme: sté, avril 2016

Menus à réchauffer:

Nouilles chinoises sautées aux légumes et poulet

+salade de fruits d'été



Penne à la bolognaise et aux légumes

+salade verte
+un fruit



Plus d'informations sur le programme
alimentation et activité physique de la
Fondation O2: www.aap-jura.ch



Alimentation & activité physique à MIDI CONSEILS

Comment s'alimenter et s'hydrater en tant
que sportif amateur

(activité sportive occasionnelle ou régulière
d'environ 3 à 4h par semaine)



Faut-il manger plus ?

Non ! Une alimentation conforme à la pyramide alimentaire suisse permet de couvrir les besoins en énergie et en nutriments, donc **pas besoin de suppléments** ! En revanche, la grandeur de la portion de féculents (produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses) est à adapter en fonction de votre appétit, car ce sont eux qui fournissent l'énergie nécessaire à l'activité physique et permettent de récupérer l'énergie dépensée. Afin de tenir le coup pour l'activité physique et d'éviter les fringales, il est possible de répartir les aliments entre plusieurs repas et collations.

Que et quand manger ?

Plus le repas ou la collation sont éloignés de l'effort, plus ils pourront être copieux et contenir des aliments solides. Plus ils sont proches de l'effort, plus ils devront contenir des aliments en petites quantités, **moins voire liquides**. Dans tous les cas, préférez des aliments peu gras, faciles à digérer.

Comment manger AVANT l'effort ?

Le besoin de manger avant une activité est différent d'une personne à l'autre, chacun fait ses expériences. N'oubliez pas de **bien déjeuner** pour avoir des forces durant l'activité physique de midi ! Par exemple: fruit-féculent-produit laitier ! Il est également possible de répartir ces aliments entre le déjeuner et une collation dans la matinée pour les personnes qui le souhaitent.

Exemple

7h : jus de fruits non sucré, pain complet, beurre, confiture, thé-café

10h : yogourt nature ou aux fruits, boisson non sucrée.

Pour éviter un creux, il est possible de compléter cette collation avec un fruit ou un féculent.

CONSEIL

Ne pratiquez pas d'activité physique à midi, si vous n'avez rien mangé depuis la veille au soir. Si vous ne souhaitez pas déjeuner, il serait préférable de manger quelque chose durant la matinée et si vous n'avez pas très faim, préférez des aliments peu consistants et faciles à manger: compote de fruits, jus de fruits non sucré, yogourt, yogourt à boire, ...

Pendant l'effort ? Si une fringale vous prend... il est important de ne manger qu'une toute petite quantité (par ex. un morceau de banane ou de barre de céréales, fruits secs (abricots, pommes), pâte de fruits.

Comment manger APRES l'effort ?

Un repas équilibré comprenant légumes/fruits, féculents et un aliment protéique pour récupérer et pouvoir se concentrer l'après-midi ! Si l'activité physique vous creuse, prenez une collation dans l'après-midi: petit pain complet+fruit, galette de riz + compote de fruits, pain croustillant complet+fromage, blanc battu + banane, yogourt nature + baies, etc. et de temps en temps cake ou biscuit ou chocolat + fruit.



Pourquoi bien s'hydrater ?

Une déshydratation, même modérée, peut avoir des répercussions à la fois sur la performance physique (baisse d'endurance, ...) et sur la performance mentale (concentration, mémoire à court terme, ...) !



Que boire ? De l'eau !

Elle est tout à fait suffisante si l'activité sportive ne dure pas plus d'1 heure. Pour varier: tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées. Les boissons caféinées, comme le café, le thé noir et le thé vert, contribuent aussi à l'hydratation, mais il ne faut pas en abuser !

Quand boire ?

Il faudrait boire avant de ressentir la sensation de soif, car si vous la ressentez, c'est que votre organisme présente déjà une légère déshydratation ! Dans le cas d'un effort d'intensité moyenne et de moins d'1 heure, les pertes hydriques peuvent être compensées après l'activité, mais vous pouvez également boire durant l'effort. En cas d'effort intense ou lors de grosses chaleurs, il faudrait boire durant l'activité et de manière régulière tout au long de la journée.

Quelle quantité boire ?

Il faut compter 4 à 8 dl par heure de sport, en plus des 1 à 2 litres recommandés sur la journée.

