





**Recommandations
pour les athlètes de sport
d'endurance de moyenne et longue durée**

Produits céréaliers	15 portions et + 
Fruits et légumes	15 portions et + 
Produits laitiers	3 à 6 portions 
Viandes et substituts	2 à 4 portions 
<p>Autres aliments: Si vous avez de la difficulté à manger beaucoup pour répondre à vos besoins énergétiques, vous pouvez ajouter des suceries et des aliments gras.</p>	



Aliments ou boissons à éviter en pré-exercice



- Aliments riches en gras
temps d'ingestion trop
long (vidange gastrique)
- Aliments gazogènes
tels: chou, brocoli,
oignons etc.
- Aliments et breuvages
contenant de la caféine
et des plantes
stimulantes peuvent
provoquer la diarrhée et
avoir un effet
déshydratant
- Sucre à index
glycémique élevé (sucre
simple)

Délai d'ingestion avant ton sport ou effort

Scénario 1

3 ou 4 heures

Repas normal sans friture et sauce
500 à 800 calories



Scénario 2

2 à 3 heures

Petit repas

Un aliment riche en protéines + plusieurs aliments riches en glucides
300 à 500 calories



Délai d'ingestion ou vidange gastrique avant ton sport



Scénario 3

1 heure

2 à 3 aliments riches en glucides
100 à 200 calories




Scénario 4

30 minutes

1 à 2 aliments riches en glucides ou jus ...
50 à 100 calories



Aliments et l'apport en glucides

15 grammes / 60 calories	30 grammes/ 120 calories	45 grammes/180 calories
Pêche, poire, orange, pomme, nectarine	Banane, pamplemousse, mangue	Muffin ou barre gruau sur le pouce
Compote de fruits (½ tasse)	Jus de fruits (1 tasse)	Pâtes cuites (1 tasse ¾)
Salade de fruits (½ tasse)	Boisson sportive (2 tasses)	Bagel (1)
Tranche de pain (1)	Céréales : Cheerios multigrains, Life multigrains , shreddiees (3/4 Tasses)	Lait au chocolat (1 tasse ¾)
Clémentines, kiwis (2 à 3)	Barre de céréales : Kashi, vital de Leclerc, Fibre 1	Céréales: Vector (1 tasse ¾)
Confiture ou miel (1 table)	Gel énergétique (1)	

1 à 2 heures avant

1 heure avant

30 minutes avant

Après une compétition



- Manger rapidement après l'exercice idéalement 20 à 30 minutes après
- 1,5 gr/glucides et à toutes les 2 heures jusqu'au prochain repas

Exemples d'aliments contenant
50 g de glucides



- 1 ¹/₂ banane

700 ml de boisson énergétique

- 500 ml de boisson gazeuse ou de jus de fruit
- tablette de chocolat « mars »
- paquet de bonbons « jelly beans »...



Exemples d'aliments contenant 50 g de glucides et 10 g de protéines

- 300 ml de lait au chocolat
- 400 g de yogourt aux fruits
- Bol de céréales avec du lait
- Deux muffins anglais tartinés de beurre d'arachide
- Barre d'énergie « Bar Clif »...

