

Mon alimentation de gymnaste

Par Natacha Crasnier
Nutritionniste

Quelques mots sur moi

Je suis Natacha, entraîneur au ralliement de muret en section GR mais je ne fais pas que ça, je suis aussi nutritionniste et hypnothérapeute de métier.

J'ai donc décidé d'écrire ce livret afin d'aider les gymnastes à garder une alimentation saine mais également une alimentation spécifique lors de vos compétitions et de vos entraînements quotidiens.

Ce livret s'adresse aux enfants et jeunes adultes sportifs avec un entraînement régulier.

Lors de période sans entraînement, une alimentation équilibrée sera la mieux adaptée (en réduisant les apports en sucres pour éviter une prise de poids).

Mon alimentation hors compétition

Petit déjeuner

Il est important d'avoir un bon petit déjeuner car il va permettre d'éviter les fringales et d'éviter les baisses de régime, mais également il favorise les réserves de glucides dans les muscles pour une meilleure performance sportive.

Je dois manger :

- 1 fruit (ou une compote sans sucres ajoutés)
 - 1 produit laitier animal ou végétal (lait, yaourt, fromage)
 - 1 féculent (pain, biscotte, céréales)
 - 1 boisson chaude ou froide pour l'hydratation
 - 1 matière grasse (beurre, huile, pâte végétale)
-



Déjeuner

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée sur lequel je dois retrouver les éléments essentiels.



Je dois manger :

- Des féculents ($\frac{1}{4}$ d'assiette)
- 1 protéine animale (viande ou poisson ou oeufs) ou végétale (lentilles, pois chiche, haricots secs...) $\frac{1}{4}$ d'assiette.
- Des légumes ($\frac{1}{2}$ assiette)
- De l'eau pour l'hydratation (au moins 2 verres)
- 1 matière grasse dans la cuisine
- 1 fruit pour les vitamines et les fibres



Gôûter

Le gôûter va permettre un apport en énergie surtout avant les entraînements mais il faut le prendre entre 1h00 et 30 minutes avant le sport.

Je dois manger :

1. 1 fruit

Plus au choix :

- 1 produit laitier (1 yaourt ou du fromage)
- Ou 1 féculent (du pain ou des biscottes ou une pâtisserie maison sans trop de sucre et maximum 1 jour sur deux.)
- Pour le plaisir du chocolat (1 barre maximum et noir de préférence et pas tous les jours).



Dîner

Le dîner doit me permettre de refaire mes réserves d'énergie sans trop manger pour autant car je vais me coucher ensuite donc j'évite les sucres rapides.

Je dois manger :

- Des féculents ($\frac{1}{4}$ d'assiette)
- 1 protéine animale de préférence *(viande ou poisson ou oeufs $\frac{1}{4}$ d'assiette)
- Des légumes ($\frac{1}{2}$ assiette)
- De l'eau pour l'hydratation (au moins 2 verres)
- 1 matière grasse dans la cuisine
- 1 produit laitier (yaourt ou fromage)

*sauf avant 10 ans pas de protéines



Mon alimentation de compétition

Trois jours avant

Je dois garder la même alimentation équilibrée, sauf que je privilégie des féculents de bonne qualité pour faire les réserves des muscles et je peux augmenter la quantité à $\frac{1}{2}$ assiette

Je dois manger :

1. Des féculents ($\frac{1}{2}$ assiette)
2. 1 protéine (viande ou poisson ou oeufs $\frac{1}{4}$ d'assiette)
3. Des légumes *
4. De l'eau pour l'hydratation +++
bien hydrater avec 2 litres d'eau par jour
5. 1 matière grasse dans la cuisine
6. 1 produit laitier (yaourt ou fromage) ou un fruit.

*attention pas trop de fibres pour éviter les problèmes digestifs



Petit déjeuner Jour J

Je garde le même petit déjeuner sauf que je rajoute en plus une protéine (oeufs, bacon, jambon...)



Collation durant la compétition

La collation est importante pour refaire les réserves, il faut éviter les mauvais aliments et surtout avoir une bonne hydratation mais éviter les sucres rapides.

(1 produit laitier + un fruit + un féculent).

Coordonnées

Natacha Crasnier

delatetealassiette@gmail.com

06-14-06-46-76

www.manger-equilibre.diet

N'hésitez pas si vous avez des questions !

Je donne à mon enfant les bons gestes d'une vie saine et équilibrée, le plus tôt possible.

