

LISTE DE VÉRIFICATION DE L'ATHLÈTE ET DE L'ENTRAÎNEUR OU DE L'ENTRAÎNEURE



Qui est responsable de l'alimentation de l'équipe?
(Parent, gérant, gérante, entraîneur, entraîneure ou bénévole)

Trouver les restaurants convenables près des lieux d'entraînement ou de compétition et en dresser la liste.

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____

Y a-t-il une épicerie où vous pouvez acheter des aliments près des lieux de compétition?

La «trousse alimentaire de l'équipe» contient-elle l'essentiel?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bouteille thermos | <input type="checkbox"/> Bouilloire ou cafetière |
| <input type="checkbox"/> Bols | <input type="checkbox"/> Service de couverts |
| <input type="checkbox"/> Ouvre-boîte | <input type="checkbox"/> Couteau aiguisé |
| <input type="checkbox"/> Serviettes ou essuie-tout | <input type="checkbox"/> Sacs en plastique |
| <input type="checkbox"/> Eau embouteillée | <input type="checkbox"/> Grand refroidisseur d'eau ou grande fontaine réfrigérée |

De plus, essayez ces aliments très énergétiques à faible teneur en lipides.

Aliments à forte teneur en glucides

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Petits pains de blé entier | <input type="checkbox"/> Bagels |
| <input type="checkbox"/> Pain aux raisins | <input type="checkbox"/> Pain aux dattes |
| <input type="checkbox"/> Muffins faits à la maison | <input type="checkbox"/> Pain pita |
| <input type="checkbox"/> Galettes de riz | <input type="checkbox"/> Craquelins à faible teneur en gras |
| <input type="checkbox"/> Céréales chaudes instantanées | <input type="checkbox"/> Petites boîtes de céréales |
| <input type="checkbox"/> Maïs soufflé ou bretzels | <input type="checkbox"/> Salades de pâtes alimentaires* |

Pour accompagner le pain

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Thon ou saumon en conserve (dans l'eau) et jus de citron* | <input type="checkbox"/> Confiture ou gelée |
| <input type="checkbox"/> Fromage à faible teneur en matière grasse* | <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides |

Boissons

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lait maigre* | <input type="checkbox"/> Chocolat chaud |
| <input type="checkbox"/> Boîtes de jus | <input type="checkbox"/> Boissons fouettées* |
| <input type="checkbox"/> Petit-déjeuner instantané | |

Collations saines

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Yogourt maigre* | <input type="checkbox"/> Légumes coupés en bâtons |
| <input type="checkbox"/> Pouding au lait | <input type="checkbox"/> Sandwichs* |
| <input type="checkbox"/> Fruits frais ou en conserve | <input type="checkbox"/> Fruits secs (raisins, abricots) |
| <input type="checkbox"/> Œufs cuits durs* | <input type="checkbox"/> Barres énergétiques |
| <input type="checkbox"/> Noix et graines | <input type="checkbox"/> Biscuits ou petits gâteaux ordinaires (à l'arrow-root, digestifs, aux figues, gaufrettes Graham, etc.) |

* À garder au froid

SUGGESTIONS DE REPAS

OBJECTIFS :

FORTE TENEUR EN GLUCIDES – DE 60 à 70 %
TENEUR EN LIPIDES – DE 15 À 25 %

RECOMMANDÉ 250 mL = 1 tasse = 8 onces liquides	DÉCONSEILLÉ
2 muffins anglais, œuf poché Confiture, 15 ml Lait 2 %, 250 ml Jus de pomme, 250 ml GLUCIDES 70 % LIPIDES 16 %	Muffin anglais, œuf, fromage et jambon Pommes de terre rissolées Lait 2 %, 250 ml Jus de pomme, 250 ml GLUCIDES 49 % LIPIDES 35 %
Pizza au fromage et aux légumes (la moitié d'une pizza de 10 po) 2 petits pains naturels Salade sans vinaigrette Jus de fruit, 250 ml GLUCIDES 69 % LIPIDES 13 %	Pizza avec double fromage et pepperoni 1 petit pain avec du beurre Salade avec 30 ml de vinaigrette Coke, 250 ml GLUCIDES 42 % LIPIDES 42 %
Hamburger régulier avec laitue et tomate Lait fouetté aux fraises Jus d'orange, 375 ml Pomme, banane GLUCIDES 62 % LIPIDES 25 %	Hamburger double de luxe Frites Lait fouetté aux fraises GLUCIDES 43 % LIPIDES 43 %
Pomme de terre au four nature Chili, 250 ml Lait fouetté au chocolat Orange GLUCIDES 63 % LIPIDES 17 %	Burger au poisson Frites Lait entier, 250 ml Tarte aux cerises GLUCIDES 38 % LIPIDES 51 %

AUTRES CONSEILS DE VOYAGE

- Préparez un panier de fruit frais et secs, de légumes coupés en bâtons, de jus, de biscuits ordinaires, de yogourt, de petits pains et de bagels.
- Complétez les repas-minute avec des fruits et des légumes.
- Planifiez – trouvez des restaurants près des lieux de compétition.
- Commandez des hamburgers sans fromage, sans bacon et sans sauce supplémentaire; demandez qu'on y ajoute plutôt de la tomate, de la laitue, de la moutarde, du ketchup et de la relish.
- Enlevez la peau du poulet frit.
- Évitez la friture (y compris les frites et les rondelles d'oignon), les sauces à la crème et la sauce brune.
- Remplacez les calories comprises dans le beurre ou les sauces par une autre tranche de pain, une autre pomme de terre ou de la soupe et des craquelins.
- Choisissez une pizza aux fruits et aux légumes – ananas, champignons, poivron vert. La pizza à pâte épaisse est encore plus riche en glucides.

* Nous remercions sincèrement la B.C. High Performance Sport Science Unit de son aide.

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

