

NUTRITION AVANT L'ENTRAÎNEMENT / LA COMPÉTITION

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Dans les heures qui précèdent l'effort ...

Objectifs ?

Remplir les réserves d'énergie, ne pas commencer déshydraté

Focus: bien digeste

Peu de matières grasses, de protéines, de fibres alimentaires, des repas/en-cas plus petits, pour éviter des problèmes digestifs



...et tôt le matin ?

Seuls de petits repas bien digestes avant un entraînement matinal

Trop nerveux ?

Optimiser les réserves en énergie déjà la veille

Taille des portions

Plus l'effort est proche, plus la portion est petite
3-5 h avant l'effort : dernier repas principal

1-3 h avant l'effort : collation, uniquement si nécessaire
dernière heure avant l'exercice : liquide ou petites bouchées