

Guide alimentaire



Club de Soccer
Danville-Asbestos

Soir avant la compétition :

Le repas le plus important avant la compétition car les réserves d'énergies sont accumulées à ce stade ci.

Boissons

- Jus de pommes
- Jus d'oranges
- Jus de légumes
- Jus de fruits
- eau

Repas

- Spaghetti
- Sauce tomate avec viande
- Riz – à la vapeur ou bouilli
- Viande maigre
- Poisson
- Poulet
- Patates
- Pois, fèves ou lentilles
- Salade – très peu de vinaigrette

Desserts, collations

- Fromage et craquelins
- Popcorn – sans beurre
- Fruits – frais ou secs
- Sorbet
- Pretzels
- Biscuits nature

Évitez :

- Confitures, sucre, marshmallow, bonbons
- Chocolat, chips, tacos, cheezies
- Sauces, vinaigrette, beurre, margarine
- Fritures
- Bologna, salami, saucisses

Déjeuner :

Ce repas produira peu d'énergie par contre il peut être néfaste si les mauvais aliments sont consommés.

Boissons

- Jus de pommes
- Jus d'oranges
- Jus de légumes
- Jus de fruits
- Eau
- Chocolat chaud
- Lait

Repas

- Bagels
- Céréales «Raisin Bran »
- Rôties – « Toasts »
- Yogourt
- Muffin au son ou avoine
- Pain

Desserts, collations

- Barres aux fruits
- Fruits – frais ou secs
- Raisins
- Banane

Évitez :

- Bacon, saucisses, excès de beurre ou margarine
- Fritures – patates rôties, oeufs brouillés

Dîner durant un tournoi – au moins 3 heures avant le prochain match :

Le repas le plus important avant la compétition car les réserves d'énergies sont accumulées à ce stade ci.

Boissons

- Jus de pommes
- Jus d'oranges
- Jus de légumes
- Jus de fruits
- Eau
- Lait frappe
- Lait

Repas

- Sandwich (2oz de viande, poisson ou poulet)
- Tasse de soupe
- Bagel
- Légumes
- Pain

Desserts, collations

- Barres de fruits
- Figues
- Fruits – frais ou secs
- Raisins
- Pomme
- Banane
- Fromage et craquelins
- Pretzels

Évitez :

- Excès de beurre, margarine
- Hot-dogs, hamburgers
- Fritures
- Bologna, salami, saucisses

Collations entre les matchs :

Le but est de garder l'estomac plus ou moins vide, afin d'éviter les crampes mais toutefois sans avoir faim, et de fournir un peu d'énergie.

Boissons

- Eau
- Jus de pommes
- Jus d'oranges
- Jus de fruits

Collations

- Barres de fruits
- Figues
- Fruits – frais ou secs
- Raisins
- Pomme
- Banane
- Pop-corn – sans beurre
- craquelins

3 heures avant le match

- Sandwich (viande, poulet ou oeuf)
- 1 patate ou riz ou pâtes
- Fruit, lait
- Ou céréales, yogourt, rôties

2 heures avant le match

- Céréales, bananane, lait
- Ou Muffin & jus de fruits
- Ou Rôties & lait

1 heure avant le match

- Lait & petite banana
- Ou Muffin & jus de fruits
- Ou Rôties & lait

N'oubliez pas de faire boire amplement vos athlètes ½ heure avant le match, qu'ils aient soif ou non. Des réserves doivent être faites. Une fois le match commencé, ils pourront boire de plus petites quantités.