

LE REPAS IDÉAL

Fiche

9



PRIVILÉGIER LES ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

PAR EXEMPLE :

- ➔ UN STEAK PLUTÔT QU'UN CORDON BLEU ;
- ➔ UN PLAT « FAIT MAISON » PLUTÔT QU'UN PLAT « TOUT PRÊT » ;
- ➔ UN FRUIT FRAIS PLUTÔT QU'UNE COMPOTE OU DES FRUITS AU SIROP.

SE RAPPROCHER DU REPAS IDÉAL LA MAJORITÉ DU TEMPS.



PAR EXEMPLE : SUR 1 SEMAINE, SOIT 14 REPAS :

- ➔ 12 REPAS IDÉAUX
- ➔ 2 REPAS LIBRES, À ESPACER SUR LA SEMAINE

LE REPAS IDÉAL

Fiche
9

L'ESSENTIEL



VIANDE, POISSON, ŒUF :

Varié les sources : viande rouge et blanche, poisson, œufs



LÉGUMES : Crudités, légumes cuits, soupe,...



FÉCULENTS :

Varié les quantités :

↑ en période d'entraînement intensif

↓ en période de repos ou perte de poids

EN FONCTION DE LA FAIM



PRODUITS LAITIERS :

Privilégier les laitages : yaourt et fromage blanc



FRUITS : Privilégier les fruits frais