



LIVRABLE 1 - NUTRITION SEREINE

MES REPÈRES PERSO





MES REPÈRES PERSONNELS

1 MES REPÈRES AUX REPAS

Sur les repas, on garde à chaque fois la même structure avec :

- ♦ Une source de protéines
- ♦ Une source de féculents
- ♦ Une source de légumes
- ♦ Une mini source de lipides (cuisson ou au dessus)

Et on adapte la quantité de glucides à chaque repas selon notre journée d'entraînement :

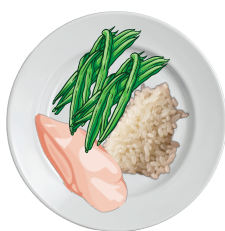
- 👉 Repos = **1 portion**
- 👉 Sortie Endurance / Z2 = **1,5 portions**
- 👉 Sortie Intense / Longue = **2 portions**

Exemple pour **1 portion** :

- 1 bol de riz / pâtes / pomme de terre
- 3 tartines de pain complet
- 1 bol de flocons d'avoine
- 1 fruit + 2 tartines



Ce qui donne des structures d'assiettes similaires :



REPOS



SORTIE ENDURANCE / Z2



SORTIE INTENSE / LONGUE



MES REPÈRES PERSO

2 MON PETIT DÉJEUNER

Tu dois essayer d'avoir ces 3 priorités dans ton petit déjeuner :

Un apport **hydrique**

Un apport en **protéines**

Un apport en **glucides**

Pour cela, je te propose **une version lorsque tu as faim le matin** et **une version lorsque tu n'as pas faim le matin**.

TU AS FAIM LE MATIN



Fromage blanc + 1 fruit + flocons d'avoine



Oeufs + Pain complet + 1 fruit



Porridge + 1 yaourt

TU N'AS PAS FAIM LE MATIN



Yaourt à boire protéiné + Compote



Shaker whey + 1 fruit



1 tartine + 1 yaourt

ET UN GRAND VERRE D'EAU





MES REPÈRES PERSO

3 TES COLLATIONS BOOSTER

La collation, c'est une **sécurité** pour toi.

Elle t'évite d'arriver à 18H-19H avec une fatigue, une faim importante et peu d'énergie et de motivation pour aller t'entraîner.

Je te conseille **d'avoir une collation booster à disposition les jours** où tu en as besoin (séance, journée chargée, fatigue, envies de sucre).

LA COLLATION RECUP

Elle intervient dans l'heure après ta séance. Elle sert à :

Recharger tes réserves énergétiques.

Accélérer la récupération.

Il te faut le combo gagnant : **protéines + glucides**.



LA COLLATION ANTI-CRAVING

Vers 16 heures ou/et après le dîner en dessert.

Elle évite le craquage "automatique" sans frustration.

Constituée de : **protéines + fibres + plaisir**.

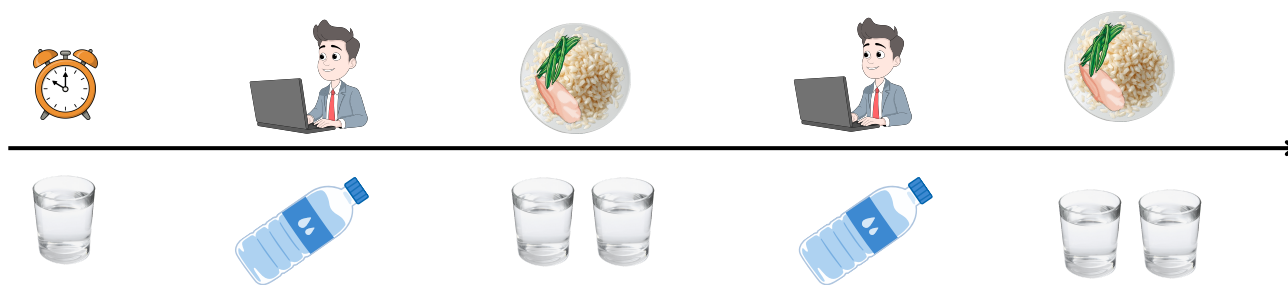




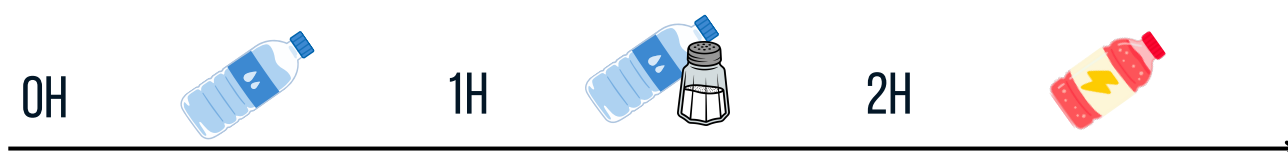
MES REPÈRES PERSO

4 HYDRATATION MINIMALE

AU QUOTIDIEN ➡ Viser 1,5 L / jour



À L'EFFORT ➡ Viser 500 ml / heure en hiver
➡ Viser 500ml à 1000 ml / heure en été + compenser le reste en dehors de l'entraînement



LES SIGNAUX SOUS HYDRATATION



Urines foncées + Maux de tête

LES SIGNAUX SUR HYDRATATION



Urines transparentes + Envies d'uriner constantes



MES REPÈRES PERSO

5 MINI CHECK QUOTIDIEN

JOUR 1

Énergie = /10

Envies de sucre = oui/non

Récupération = /10

JOUR 2

Énergie = /10

Envies de sucre = oui/non

Récupération = /10

JOUR 3

Énergie = /10

Envies de sucre = oui/non

Récupération = /10

JOUR 4

Énergie = /10

Envies de sucre = oui/non

Récupération = /10

JOUR 5

Énergie = /10

Envies de sucre = oui/non

Récupération = /10

JOUR 6

Énergie = /10

Envies de sucre = oui/non

Récupération = /10

JOUR 7 = DIAGNOSTIC EXPRESS 2