



L'ALIMENTATION DU COUREUR & MES CONSEILS

MES CONSEILS GENERAUX

- **Manger suffisamment.** En effet, beaucoup de sportifs sont en déficit calorique. Il faut compter 38Kcal/kg/j soit pour 60kg = 2280Kcal pour une personne faisant plus de 4h00 de sport hebdo.
- **Atteindre son stock de protéine journalier.** 1,5g/kg/j soit pour 60kg = 90g. On retrouvera les principales sources de protéine dans : Poulet (31g) Tofu (15g), Haricots rouge (9g) Sarrasin (12g)
- **Ajouter des superaliments au quotidien** : germe de blé, levure de bière, spiruline, cannelle, cacao...
- **Favoriser une alimentation diversifiée,** brute (non transformée), biologique, de saison et si possible locale
- **Boire un minimum de 1,5L/J et diversifier les types d'eaux** : eau du robinet, tisane, Hépar (riche en Mg), St Yorre (riche en sel)
- Apprendre à **être à l'écoute de son corps** : niveau de faim, fréquence, heures...

24H DANS MON ASSIETTE

Mon profil

Clara - 170cm - 59kg - 30 ans - très active - aucune allergies ou restrictions - 2300Kcal/J

Petit Déjeuner

- 2 œufs
- Porridge : Skyr, 1/2 pomme, 1/2 banane, flocon d'avoine, granola, cannelle, purée amande, noix
- Thé vert avec 1cac de jus de citron

KCAL : 640

PROTEINES 35g

GLUCIDES 21g

LIPIDES : 35g

Déjeuner

- Riz basmati avec carotte, avocat, endive, blanc de poulet, huile, vinaigre cidre, épices, levure de bière
- Yaourt nature avec une clémentine, germes de blé, cannelle

KCAL : 925

PROTEINES 33g

GLUCIDES 28g

LIPIDES : 21g

Dîner

- Haricots rouges, sarrasin, chou rouge, butternut, épices
- compote, sarrasin, lait amande, germe de blé, 2 carrés de chocolats, tisane

KCAL : 700

PROTEINES 20g

GLUCIDES 53g

LIPIDES : 2g

MON ALIMENTATION SUR UN EFFORT MARATHON (4h00)

Mon profil

Je bois peu à l'entraînement, je ne bois jamais de café, je digère mieux les compotes que les barres

Les apports à avoir toutes les heures

- 800mL d'eau
- 40g de glucides
- 1g de sodium
- 3g de potassium
- 60g de Magnésium
- Vitamines B, C, E

Mes apports heures par heures

0 à 1h30 de course

- Boire en entier ma flasque (600mL) avec une dose de boisson énergétique de la marque Aptonia iso + ou Overstims associée à quelques gorgées d'eau sans boisson
- Manger une demi compote de la marque Baouw à la patate douce

1h30 à 3h00 de course

- Boire en entier ma flasque (600mL) avec une dose de boisson énergétique associée à quelques gorgées d'eau sans boisson
- Manger une demi compote de la marque Baouw à la patate douce

3h00 à 4h00 de course

- Boire en entier ma flasque (600mL) avec une dose de boisson énergétique associée à quelques gorgées d'eau sans boisson
- Prendre un gel Sis Go à la caféine avec quelques gorgées d'eau

MES CONSEILS AVANT UN RUN

- **Si vous avez un petit creux 1h00 avant un entraînement, privilégiez une alimentation digeste** : compote ou fruit bien mur, fruits secs, fromage blanc et fruits frais, pain d'épice, gâteau sportif
- **S'hydrater régulièrement** pendant toute la journée

MES CONSEILS PENDANT UN RUN

- **Prendre de l'eau sur toutes ces sorties supérieures à 1h00** et boire une gorgée toutes les 20min.
- **Consommer des glucides sur toutes ces sorties supérieures à 1h30** sous forme de boisson énergétique, gels, compotes ou barres
- **Associer la prise de glucide à des gorgées d'eau** pendant la course pour faciliter l'absorption
- **Choisir une boisson de l'effort** qui nous correspond et avec les apports nécessaires (40g de glucide/h, 1g de sodium, 60g de magnésium, 3g de potassium et vitamines).
- **Diversifier les apports glucidiques :** pâtes de fruits, gels, barres céréales
- **Apprendre à s'alimenter en courant**
- **Boire son eau à température ambiante** (pas trop fraîche surtout pendant les fortes chaleurs)

MES CONSEILS APRES UN RUN

- **Boire abondamment.** La Saint Yorre (riche en sel) est très bonne après de gros entraînements
- **Respecter la fenêtre métabolique :** s'alimenter dans les 30min après un effort avec une boisson de récupération de préférence
- **Renflouer les stocks glucidiques 1h00 après une grosse sortie** avec des aliments à IG hauts : pomme de terre, couscous, riz blanc, biscotte, pain complet, pâtes