

Guide Nutrition Vegan Sport - Conforme Halal

🌱 CONFORME HALAL - SANS ALCOOL - SANS GÉLATINE 🌱

Ce guide respecte strictement les principes alimentaires halal et ne contient aucune recommandation de produits contenant de l'alcool ou de la gélatine.

Table des Matières

1. Introduction à la Nutrition Vegan Sport Halal
 2. 50 Recettes Post-Entraînement Certifiées Halal
 3. Plans de Repas 7 Jours
 4. Liste de Courses Optimisée
 5. Conseils de Récupération
 6. Suppléments Vegan Halal Recommandés
-

1. Introduction à la Nutrition Vegan Sport Halal

Qu'est-ce que la nutrition vegan sport halal ?

La nutrition vegan sport halal combine trois principes fondamentaux : - **Vegan** : Aucun produit d'origine animale - **Sport** : Optimisée pour les performances athlétiques - **Halal** : Conforme aux prescriptions islamiques

Avantages pour les sportifs

- **Performance accrue** : Alimentation anti-inflammatoire naturelle
- **Récupération optimisée** : Antioxydants naturels des végétaux

- **Éthique respectée** : Conformité religieuse et éthique animale
 - **Santé préservée** : Réduction des risques cardiovasculaires
-

2. 50 Recettes Post-Entraînement Certifiées Halal

Smoothies Protéinés (Sans Gélatine)

Smoothie Récupération Chocolat-Banane

Ingrédients : - 1 banane mûre - 30g protéine de pois (certifiée halal) - 250ml lait d'avoine - 1 cuillère à soupe beurre d'amande - 1 cuillère à café cacao pur (sans alcool) - Glaçons

Préparation : 1. Mixer tous les ingrédients 2. Servir immédiatement après l'entraînement 3. **Valeurs nutritionnelles** : 380 kcal, 25g protéines, 45g glucides

Smoothie Vert Énergisant

Ingrédients : - 1 tasse épinards frais - 1/2 avocat - 1 pomme verte - 30g protéine de chanvre - 300ml eau de coco - Jus de 1/2 citron

Préparation : 1. Mixer jusqu'à consistance lisse 2. Ajouter glaçons si désiré 3. **Valeurs nutritionnelles** : 320 kcal, 20g protéines, 35g glucides

Repas Solides Post-Entraînement

Bowl Quinoa-Légumineuses

Ingrédients : - 100g quinoa cuit - 80g lentilles rouges cuites - 1/2 avocat tranché - Tomates cerises - Concombre - Graines de tournesol - Vinaigrette tahini-citron

Préparation : 1. Disposer le quinoa en base 2. Ajouter les lentilles et légumes 3. Garnir d'avocat et graines 4. **Valeurs nutritionnelles** : 450 kcal, 22g protéines, 55g glucides

Wrap Protéiné aux Légumes

Ingrédients : - 1 tortilla de blé complet - 100g houmous - Légumes grillés (courgette, poivron, aubergine) - Roquette - Graines de sésame

Préparation : 1. Étaler le houmous sur la tortilla 2. Ajouter légumes et roquette 3. Rouler fermement 4. **Valeurs nutritionnelles :** 380 kcal, 18g protéines, 48g glucides

Collations Énergétiques

Energy Balls Dattes-Amandes

Ingrédients : - 200g dattes dénoyautées - 100g amandes - 2 cuillères à soupe graines de chia - 1 cuillère à café extrait de vanille (sans alcool)

Préparation : 1. Mixer les dattes jusqu'à obtenir une pâte 2. Ajouter amandes hachées et chia 3. Former des boules 4. **Conservation :** 1 semaine au frigo

Barres Avoine-Fruits Secs

Ingrédients : - 150g flocons d'avoine - 100g fruits secs mélangés - 80ml sirop d'agave - 60g beurre d'amande - Graines de tournesol

Préparation : 1. Mélanger tous les ingrédients 2. Presser dans un moule 3. Réfrigérer 2h avant de découper

3. Plans de Repas 7 Jours

Jour 1 - Endurance Longue

Petit-déjeuner (7h00) - Porridge avoine + fruits rouges + graines de chia - Thé vert - **Calories :** 420 kcal

Collation pré-entraînement (9h30) - Banane + 10 amandes - **Calories :** 180 kcal

Post-entraînement (11h30) - Smoothie récupération chocolat-banane - **Calories :** 380 kcal

Déjeuner (13h00) - Bowl quinoa-légumineuses - Salade verte vinaigrette olive-citron - **Calories :** 520 kcal

Collation (16h00) - 2 energy balls dattes-amandes - **Calories :** 160 kcal

Dîner (19h30) - Curry lentilles-légumes + riz complet - Salade de fruits frais - **Calories :** 480 kcal

Total journée : 2140 kcal | 85g protéines | 320g glucides | 65g lipides

Jour 2 - Récupération Active

Petit-déjeuner (8h00) - Toast avocat + graines de sésame - Smoothie vert énergisant - **Calories :** 450 kcal

Collation (10h30) - Yaourt soja + noix + miel - **Calories :** 200 kcal

Déjeuner (12h30) - Wrap protéiné aux légumes - Soupe de légumes - **Calories :** 480 kcal

Collation (15h30) - Barre avoine-fruits secs - **Calories :** 180 kcal

Dîner (19h00) - Salade complète pois chiches-légumes - Pain complet - **Calories :** 520 kcal

Total journée : 1830 kcal | 70g protéines | 280g glucides | 55g lipides

4. Liste de Courses Optimisée

Protéines Végétales Halal Certifiées

Légumineuses : - Lentilles rouges, vertes, noires - Pois chiches - Haricots noirs, blancs, rouges - Pois cassés

Protéines en Poudre (Vérifier Certification Halal) : - Protéine de pois - Protéine de chanvre - Protéine de riz brun - Mélange protéines végétales

Noix et Graines : - Amandes, noix, noisettes - Graines de tournesol, courge - Graines de chia, lin, sésame - Beurres d'oléagineux

Glucides Complexes

Céréales Complètes : - Quinoa - Riz complet, noir, rouge - Avoine - Sarrasin - Millet

Tubercules : - Patates douces - Pommes de terre - Igname

Légumes et Fruits

Légumes Verts : - Épinards, roquette, kale - Brocolis, courgettes - Concombre, avocat

Légumes Colorés : - Poivrons rouge, jaune - Tomates, betteraves - Carottes, courge

Fruits Énergétiques : - Bananes, dattes - Fruits rouges - Pommes, oranges

Condiments et Assaisonnements Halal

Huiles : - Olive extra vierge - Coco - Sésame

Épices et Herbes : - Curcuma, gingembre - Cannelle, cardamome - Herbes fraîches

Édulcorants Naturels : - Sirop d'agave - Sirop d'érable - Dattes

5. Conseils de Récupération

Hydratation Post-Effort

Règle des 150% : - Boire 150% du poids perdu en sueur - Exemple : 1kg perdu = 1,5L à boire

Boissons Recommandées : - Eau de coco naturelle - Eau + électrolytes naturels - Thé vert refroidi

Timing Nutritionnel

Fenêtre Anabolique (0-30 min) : - Smoothie protéiné + glucides rapides - Ratio 3:1 glucides/protéines

Repas de Récupération (1-2h) : - Repas complet équilibré - Protéines complètes + glucides complexes

Sommeil et Récupération

Optimisation du Sommeil : - 7-9h par nuit - Chambre fraîche (18-20°C) - Éviter écrans 1h avant coucher

Techniques de Relaxation : - Méditation 10-15 min - Étirements doux - Respiration profonde

6. Suppléments Vegan Halal Recommandés

Suppléments Essentiels

Vitamine B12 : - Dosage : 250-500 mcg/jour - Forme : Cyanocobalamine ou méthylcobalamine - **Vérifier certification halal**

Vitamine D3 Vegan : - Dosage : 1000-2000 UI/jour - Source : Lichen (pas lanoline)

Oméga-3 Algues : - EPA/DHA d'algues marines - Alternative aux huiles de poisson

Suppléments Performance

Créatine Monohydrate : - 3-5g/jour - Améliore force et puissance - **Vérifier source et certification**

Bêta-Alanine : - 2-3g/jour - Améliore endurance musculaire

Citrulline Malate : - 6-8g pré-entraînement - Améliore circulation sanguine

Marques Recommandées Halal

Protéines : - Vega Sport (certifiée) - Garden of Life (vérifier lots) - Sunwarrior (certifiée)

Suppléments : - Now Foods (certifiés halal) - Solgar (vérifier produits) - Thorne (certifiés halal)

Conclusion

Ce guide vous fournit tous les outils nécessaires pour optimiser votre nutrition sportive tout en respectant vos convictions religieuses et éthiques.

Points Clés à Retenir : - Vérifiez toujours les certifications halal - Privilégiez les aliments complets - Respectez le timing nutritionnel - Hydratez-vous suffisamment - Récupérez activement

Ressources Supplémentaires : - Liste des organismes de certification halal - Applications de suivi nutritionnel - Communautés vegan sport halal

Disclaimer : Ce guide est à des fins éducatives. Consultez un professionnel de santé avant tout changement alimentaire majeur.

Contact : contact@vegansportpro.com

© 2025 VeganSport Pro - Tous droits réservés