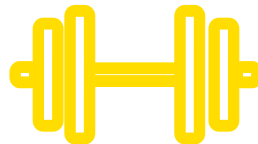


# Smart Sportifs



# Votre Smart Meal



Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



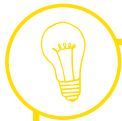
Matières Grasses



Produits Sucrés



Objectifs / Notes:



## Smart Conseils : Avoir de bonnes habitudes!

- Respectez l'équilibre alimentaire, pour éviter les carences
- Diversifiez vos aliments, faites vous plaisir
- Pensez à boire tout au long de la journée
- Cuisinez vos recettes préférées en les adaptant à vos besoins
- Écoutez vos sensations, soyez attentif à votre satiété
- Mangez dans le calme, sans écran, mastiquez bien
- Limitez le vin à 2 verres/jour pour les femmes et à 3 verres/jour pour les hommes
- Si cuisiner à chaque repas vous prend trop de temps, cuisinez une seule fois en grande quantité et congelez.

# Les sportifs

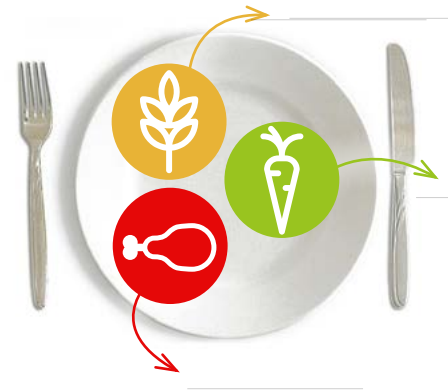
## Le petit déjeuner



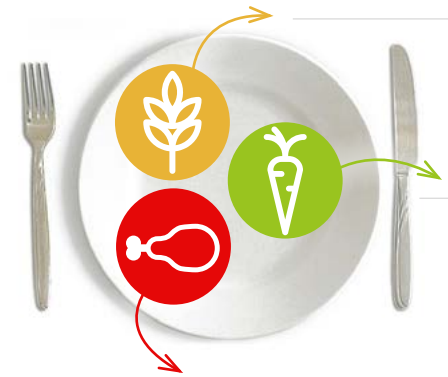
## Le goûter



## Le déjeuner



## Le dîner



Les petites astuces:

## Smart Liste : Les aliments à privilégier

### Aliments sources de protéines

Produits laitiers	<b>Tous les laitages</b> : lait 1/2 écrémé, yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ... <b>Tous les fromages</b> : fromage frais, camembert, chèvre, parmesan, emmenthal, gruyère, comté, tomme, mimolette, edam, cantal
Viandes, poissons, oeufs	<b>Toutes les viandes</b> : boeuf, porc, agneau, veau, poulet, dinde... <b>Tous les abats</b> : boudin noir, rognons, foie <b>Toutes les charcuteries</b> (peu grasses) : jambon blanc, bresaola, viande séchée, viande des grisons... <b>Tous les poissons</b> : cabillaud, colin, lieu, morue, merlan, thon... Tous les poissons gras : saumon, sardine, hareng, maquereau <b>Oeufs sous toutes leurs formes</b>

### Aliments sources de calcium

Boissons	Les eaux calciques (Contrex®, Hepar®)
Fruits et légumes	Tous les fruits et légumes
Produits laitiers	<b>Tous les laitages</b> : yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ... <b>Tous les fromages</b> : parmesan, emmenthal, gruyère, comté, tomme, mimolette, edam, cantal
Viandes, poissons, oeufs	Sardines
Matières grasses	<b>Graines oléagineuses</b> : sésame, amandes
Autres	Thym, cannelle, cumin

### Aliments sources de vitamine D

Produits laitiers	Tous les produits laitiers (non écrémés)
Viandes, poissons, oeufs	<b>Les poissons</b> : anchois, truite, perche, morue, thon, les poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereau)
Matières grasses	Huiles de foie de morue
Produits sucrés	Chocolat noir à partir de 40% de cacao

# Les petites astuces du sportif

## À savoir !

Pour une meilleure digestion, il faut éviter certains aliments avant une activité sportive.

Couvrez vos besoins en protéines ; pour réparer et entretenir vos muscles, notamment.

Détoxifiez votre foie en buvant régulièrement de l'eau, en évitant l'alcool, privilégiez les jus d'agrumes, de baies et les infusions.

Vos plats manquent de goût ? Rehaussez les à l'aide d'épices et d'herbes aromatiques.

Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.



## Conseils pratiques

### ● La collation avant le sport

Maximum 1h30 avant l'effort.

Si on a faim, elle peut être composée de glucides et éventuellement de protéines.

Il est conseillé de limiter les apports en fibres et en graisses.

Par exemple : une compote (pour son apport en glucides et un apport faible en fibres, prédigérées par la cuisson) et éventuellement un petit-suisse (pour son apport en protéines)

### ● Pendant le sport

Bien s'hydrater en buvant de l'eau.

Si les conditions sont extrêmes et que l'intensité et la durée de l'effort sont longs, une collation sera recommandée. Votre diététicien nutritionniste saura vous proposer une collation adaptée.

### ● La collation après le sport

L'important après l'effort est de s'hydrater avec de l'eau.

Si les votre prochain repas est dans 1h ou moins, la collation ne sera pas nécessaire.

Si votre prochaine prise alimentaire dans plus d'1h - 1h30, une collation composée de glucide et de protéines pourra être prise.

Par exemple : 1 fruit frais (pour son apport en eau, en vitamines antioxydantes) et 1 yaourt (pour son apport en protéines et en probiotiques pour la flore intestinale)

**On espère que ces informations vous auront  
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

Retrouvez-nous sur :

[smartdiet.fr](http://smartdiet.fr)  
[blog.smartdiet.fr](http://blog.smartdiet.fr)

