

La nutrition

Les conseils de Nicolas AUBINEAU (nutritionniste du sport)



C'est vite fait la galère quand le corps n'a pas ce qui faut



La rando du week-end

La boisson au ravito



LA BOISSON

- Si l'entraînement dure $< 1H$:
 - de l'eau plate sans sucre suffit.
- Si la durée de l'entraînement $> 1 H$:
 - boisson sucrée,
 - A consommer dès le début

« quand on a soif c'est déjà trop tard »

La boisson minimale

- 150 mL d'eau type Courmayeur ou eaux gazeuses dé-gazéifiées (type PERRIER)
- 20 g de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron ou ½ citron
- +/- 1 cuillerée à soupe de curcuma
- 2 pincées de fleur de sel (+/- 0,5g)



Le ravito du dimanche

- Fruits frais ou séchés ou en compote :
 - Abricots, oranges, pommes, poires, raisins, dattes, figues ou bananes
- Jus de fruits

Le ravito à éviter pour une rando entre 2 et 3 heures

La barre de céréale



L'eau plate



Le ravito à éviter (<3h)

- Céréales et dérivés (pain, pâtes, flocons...), barres de céréales
- Fromages, yaourts- Boissons type soda
- Boissons alcoolisées, bières
- Biscuits divers

Le ravito à éviter (<3h)

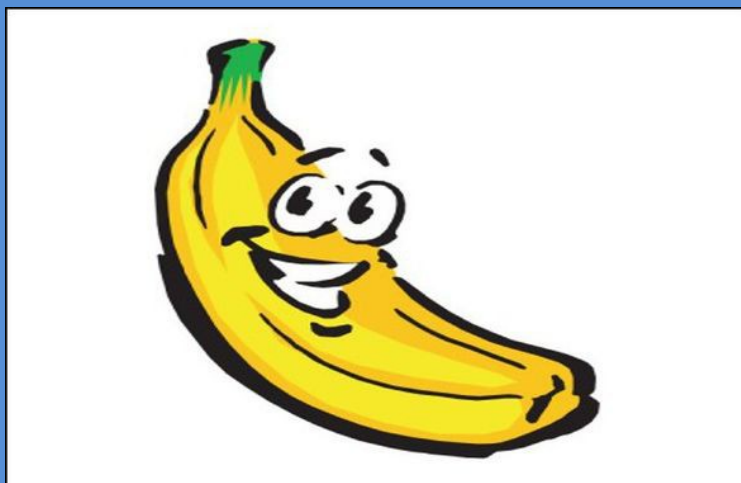
- Chocolat, bonbons...
- Fruits sec : amandes, noix , pistaches, cacahuètes
- Café, Vin,
- Sel fin iodé

Ce qu'il faut prendre au ravito (<3h)

La banane ou la barre

La banane joyeuse (0.33 €)

- moins de matière grasse
- autant de protéine



La barre à défaut (0.63 €)

- + d'énergie
- + sucre



Le raid ou l'effort longue durée (>3h)

VTT Tour de la Presqu'île de Crozon

Seul
ou en relais
par équipe de deux ou trois

Samedi 18 juin 2016

Départ et arrivée à Argol

100 Km

*Presqu'île
de
Crozon*

Inscriptions limitées à 300 personnes
Contact : Patrick Huet : 06 74 77 39 46
Informations : <http://vttcrozonover.blog.com>

Sponsors:

- U. A. Argol Communauté
- Camaret sur Mer
- E. LECLERC
- Monceau
- Patrice HAUTESFORT
- POINT.P
- weldom
- Camaret sur Mer
- Crozon
- Landevennec
- Lanvéné
- Roscanvel d'Elzac

La boisson énergisante

PODIUM QUALITÉ/PRIX

Iso+ d'Aptonia®
(16.75/20)

Boisson Hydratation
d'Apurna® (16.25/20)

Boisson énergétique -3h
d'Eafit® (14/20)



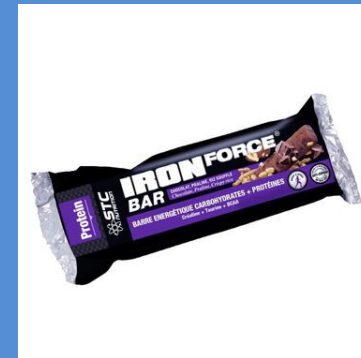
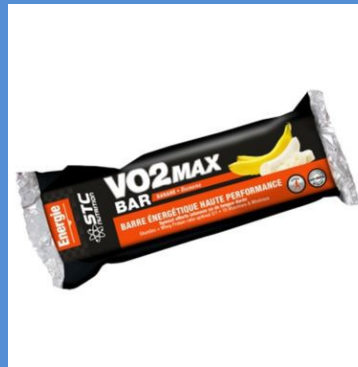
La boisson énergisante maison

- 150 mL d'eau fraîche de coco si possible
- 20 g de maltodextrine pure en poudre
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 0,5 g de citrate de magnésium en poudre
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron
- 1 cuillerée à soupe de curcuma
- 2 pincées de fleur de sel (+/- 0,5g)

Les barres énergétiques

- Energy Bar de *Clif Bar*®. 17
- VO2 max bar de *STC Nutrition*® 16.25
- Iron Force Bar *STC Nutrition*® 15.5

1 barre: 2 € environ



La barre énergétique maison

broyez jusqu'à l'obtention de petits morceaux et une pâte collante.

Disposez le plat au réfrigérateur pendant 12 heures,

50 g d'amandes entières

100 g de noix (Cajou, Pécan, Brésil, Grenoble...)

50 g de pistaches

100 g de dattes séchées dénoyautées

2 cuillerées à soupe de poudre de cacao maigre

2 cuillerées à soupe d'éclats de fèves de cacao

2 cuillerées à soupe d'huile de coco

1 cuillerée à soupe de gingembre en poudre

1 cuillerée à soupe d'écorces de citron en poudre

4 pincées de fleur de sel



1 grosse barre: 0,90€

La bière

Pour Nicolas AUBINEAU
(nutritionniste du sport)
la bière déshydrate
puisque'elle favorise la
production d'urine par
contre la bière sans alcool
est meilleure qu'un soda
car elle a du magnésium et
potassium avec bien
entendu les sels minéraux

Alors

A la votre

