

# EXEMPLES DE RECETTES

## PETIT-DÉJEUNER

Baguette + beurre + yaourt + miel + infusion

## DÉJEUNER

Salade de blé à la tomate + blanc de dinde et un fromage blanc sucré avec une compote de pomme

## COLLATION

Pain au fromage avec une orange ou  
Pain avec carrés de chocolat et un yaourt ou  
Barres de céréales aux amandes avec une banane

## DÎNER

La veille : bouillon de légumes + pâtes et beurre fondu  
+ tranches de jambon découenné et dégraissé +  
yaourt aux fruits  
Le jour du match : potage de légumes + saumon + riz  
et courgettes + petits suisses + poire

## BOISSONS ISOTONIQUES

1L d'eau + 2 citrons pressés + 4 cc de miel + 1 gr de sel  
500 ml d'eau + 500 ml de jus de fruits sans pulpe



## RÉALISÉ PAR

Sarah ACHATOU, Flora BAGIEU,  
Alicia BOULOGNE, Océane DEVERGNE et  
Romane GOURGUES

## DIÉTÉTICIENNES NUTRITIONNISTES

en licence professionnelle Métiers de  
la Santé : Nutrition et Alimentation,  
parcours diététique (2019 - 2020)



## GÉRER SON ALIMENTATION LES JOURS DE MATCH

Tous les conseils dispensés dans ce  
document  
s'adresse à une population bien portante

# CONSEILS GÉNÉRAUX

- Ne pas sauter de repas
- Respecter la règle des 3 h après un repas
- Manger dans le calme en faisant de petites bouchées et mastiquer correctement
- En période d'entraînement aucun aliment n'est interdit suivant tolérance
- Boire les quantités recommandées par petites gorgées tout au long de la journée
- L'alcool est exceptionnel et à proscrire les jours de match
- Dormir suffisamment

## LA VEILLE

- Augmenter les glucides complexes
- Diminuer les fibres et les lipides notamment cuits

## LE LENDEMAIN

- Boire 2,5 à 3 litre d'eau (eaux, bouillons, potages,...)
- Privilégier les sources de protéines maigres (poisson, volaille, ...)
- Consommer des fruits et légumes
- Consommer des glucides complexes et simples
- Privilégier les matières grasses végétales et/ou crues (huile de colza et de noix, beurre, ...)

# EXEMPLE DE JOURNÉE TYPE

20 h 00

DÎNER

6 H 00

PETIT-DÉJEUNER

9 H 00

DÉJEUNER

12 H 00 – 12 H 30

ÉCHAUFFEMENT ET DÉBUT DU MATCH

13 H 30 – 14 H 00

FIN DU MATCH ET COLLATION

20 h 00

DÎNER

# L'HYDRATATION

## AVANT LE MATCH

Assurer une bonne hydratation et pallier les éventuelles variations glycémiques en cas de stress : boire toutes les 20 à 30 minutes et jusqu'à 30 minutes avant le match 150 à 200 ml de boisson isotonique à température ambiante

## PENDANT LE MATCH

Lutter contre la déshydratation et les hypoglycémies : boire à intervalle régulier, soit tous les temps de pause soit aux points de ravitaillements (10 à 20 minutes), 150 à 200 ml de boisson glucidique isotonique

## APRÈS LE MATCH

Immédiatement : 300 à 500 ml d'eau gazeuse salée (Vichy ®, Célestin ®, ...) pour éviter la déshydratation, l'acidose et la contre-performance

+ 30 min : 500 ml de jus de fruit pour pallier les pertes en potassium

+ 1 h : un yaourt à boire pour permettre l'alcalinisation, la réhydratation, la reconstruction des muscles et la reconstitution des stocks de glycogène

+ 1 h 30 : 250 à 500 ml d'eau faiblement minéralisée (Évian ®, Mont Blanc ®) pour aider les reins à éliminer en évitant de le surcharger