

Exemple d'avant-dernier repas avant une compétition (samedi soir)

« Pasta Party »

- Entrée de crudités ou de cuitités
- Spaghettis : 120 à 500g (poids sec) cuits al dente avec assaisonnement
- Viande grillée rouge ou blanche (150 à 200g)
- Fromage ou produit laitier frais
- Dessert : tarte aux fruits, gâteau de semoule/riz/fruits, pain d'épices, fruit cru ou cuit
- + Eau

Exemple de dernier repas avant une compétition

- Entrée de crudités ou de cuitités
- Pommes de terre (300-400g) ou riz (200-300g), cuits à l'eau, avec coulis de tomate, ou 5g de beurre, ou margarine, ou citron
- Viande maigre sans matière grasse (100-120g) : steack haché 5%MG, ou escalope de poulet/dinde
- 1 yaourt nature, ou fromage blanc (100g) max 10% MG, ou riz/semoule au lait
- Fruits cru bien mur pelés, ou fruits cuits (compote), ou fruits secs, ou tarte aux fruits, ou biscuits/pain d'épices/gâteaux secs
- + Pain
- + Eau

Exemple de collation ou de goûter

- Produit céréalier : semoule/riz/maïs, ou biscuits secs/chocolatés, ou barre de céréales, ou pain avec confiture/miel, ou pain d'épices, ou pâte de fruits
- Produit laitier : lait demi-écrémé simple/chocolaté et yaourt, ou fromage blanc maigre/crème dessert
- (jambon, ou poulet, ou viande maigre)
- Fruit : cru ou cuit, ou compote, ou fruits sec
- Boisson : café/thé autorisé, ou jus de fruit dilué, ou boisson fruitée, ou lait demi-écrémé

Exemple de « ration d'attente » (à partir d'1h après le dernier repas)

- De 2h à 30 min avant le départ

- Eau, ou jus de fruit dilué, ou eau + miel (30-50g/L)
- Barre de céréales/biscuits/gâteaux secs (20-30g)
- (yaourt ou fromage blanc (125g) mais de 2h à 1h avant le départ)
- (fruit cru ou cuit)

- 10 à 15 minutes avant le départ

- 100-250mL de boisson : eau, ou eau + miel (30-50g/L), ou jus de fruit dilué