

CONSEILS NUTRITIONNELS

La santé dans l'assiette

GLUCIDES

On favorise : Les glucides complexes, qui vont venir amener l'énergie sur le long terme.



Les céréales semi-complète ou complète (selon digestion, car beaucoup de fibres), le riz basmati, la patate douce et les céréales sans gluten (quinoa, millet,...)

On limite : Les glucides simples qui emmènent de l'énergie uniquement sur le court terme et qui sont responsables de la faim 2/3h après les repas.



Le pain blanc, le riz blanc, les pâtes blanche, les pommes de terre et les céréales raffinés

PROTÉINES

On fera ici attention à la qualité des protéines, notamment en consommant des protéines végétales et en limitant certaines viandes.



Viande blanche (dinde, poulet)
Viande rouge 2/semaine max



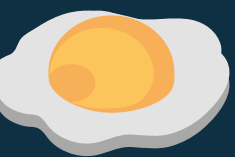
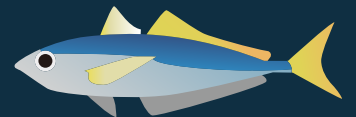
Porc et charcuterie
Industriels : Cordon bleu, escalope pané ,...



Poissons gras 2/semaine (maquereau, saumon, sardine...)
Poissons blanc



Poissons fumés
Poissons cuisinés industriels (poisson pané,...)



Bio (code 0)
Elevés en plein air (1) Label rouge, bleu blanc coeur



Oeufs de poules élevés en batterie (code 2 et 3)



Légumineuses (lentilles, pois chiche,...)
Céréales (quinoa, flocons d'avoines,...)
Soja bio (tofu, tempeh, pousses, de soja..)



Produits industriels (nuggets de soja, steacks végétale)



A Limiter

Mon coach lyonnais

Justine CHAGNAUD - Diététicienne/Nutritionniste
@Le_journal_de_la_nutrition

LIPIDES

Les lipides sont essentiels au bon fonctionnement du corps, notamment dans la production d'hormones.

Le but va être d'avoir des sources de bonnes qualités afin d'avoir un taux de cholestérol bas.

On Favorise : les W3 et W9



↪ Avocat Noix et Graines Oléagineuses

Huiles végétales bio de coco, d'olive, de lin ou de colza et Ghee (beurre clarifié)

On Limite : les produits industriels



↪ Fast-Food, Fritures, Beignets, Plats tout fait, Sauces, Pizza, Tacos,...

FRUITS



- Ce sont des sources de fibres
- De vitamine C et A.
- De minéraux comme le Magnésium et le Potassium.
- Ils permettent un effet satiétogène grâce aux fibres qu'ils contiennent.

LÉGUMES



- Sources de vitamines A,C et B9
- De minéraux comme le Calcium, le Phosphore et le Fer.
- Procurent un effet de satiété lors des repas grâce aux fibres qu'ils contiennent.
- Régule le transit
- Baisse l'indice glycémique du repas, évitant ainsi les envies de sucre quelques heures plus tard.

On favorisera les fruits et les légumes de saison car ils sont plus riches en vitamines et minéraux et meilleurs pour la planète et nos agriculteurs

PRODUITS LAITIERS

Aliments à limiter, car très acidifiant et inflammatoire, pour le corps.

Ils sont à éviter en cas de blessure inflammatoire type tendinopathie.

- Les fromages sont riches en acide gras saturé
- (30 gr max/jour)
- On favorisera les fromages de chèvre beaucoup plus intéressants nutritionnellement parlant.



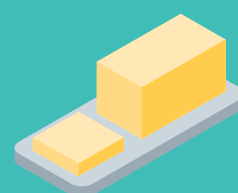
Le lait est souvent source de problèmes digestifs chez les sportifs.

On peut le remplacer par des jus végétaux (Amandes, Riz, ...)

Les yaourts et le beurre sont plus digests.

En alternative nous retrouvons;

- Yaourt de brebis et végétal.
- Margarine ou Avocat



ALCOOL



- Occasionnellement
- Très acidifiant
- Très calorique

- Un verre de Vin : 120 cal
- Une bière : 100 cal
- Un verre de champagne : 90 cal
- Gin tonic : 160 cal
- Pina Colada : 200 cal

THÉ VERT



Le thé vert permet un effet de satiété, et ainsi d'éviter les grignotages.

Il a également un effet drainant, permettant d'éviter la rétention d'eau.

Attention à ne pas en consommer en trop grande quantité, car le thé a un effet diurétique.

CAFÉ

Le café est une boisson énergisante grâce à la caféine qu'il contient.

Ce qui fait de lui une boisson intéressante avant les efforts physique.



On fera attention à ne pas en consommer plus de 3/4 tasses par jour, afin d'éviter les effets néfastes d'une trop forte dose de caféine.



Chez les sportifs et les femmes atteint(e)s de carence en fer, on espacera la prise de thé et de café de 1h autour des repas.

CUISSON DES ALIMENTS

Huile de cuisson : Huile d'olive

Il s'agit de la seule huile qui supporte correctement la chaleur.

Les huiles riches en Oméga 3 sont à consommer crus.



On favorise les modes de cuisson :

- Vapeur
- Poêle

On limite les modes de cuisson ;

- A l'eau
- Au four
- Barbecue