

# CONSEILS NUTRITIONNELS SEMAINE PRÉ-COMPÉTITIVE



	Glucides	protéines	Lipides	Fibres	Hydratation	Petit-déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	+	+++	+++	++	++	Deux tranches de jambon + quelques noix et amandes + un yaourt nature + un café ou un thé	Un avocat + une salade de lentilles avec vinaigrettes (huiles d'olive ++) + sardines + 1 fromage blanc sans sucre	une barre protéinée sport type herbalife + une pomme	une omelette (3 oeufs + jambon + fromage rapé + haricots verts + un yaourt nature
Mardi	+	+++	+++	++	++	des céréales type muesli protéinées + lait de soja + un kiwi + un café ou un thé	Un bol de quinoa + deux filets de poulet grillé + des courgettes + un yaourt nature	une barre protéinée sport type herbalife + une pomme	Une boîte de maquereaux + une purée de pois chiche + un yaourt de brebis nature
Mercredi	+	++	++	+	++	Deux oeufs durs + quelques noisettes + une banane + un café ou un thé	Tofu snacké aux graines de sésames + salade verte + un bol de muesli fromage blanc	une barre protéinée sport type herbalife + une pomme	un chili con carne (sans trop d'épices) + un yaourt nature
Jeudi	+++	+	-	-	+++	Tartines de pain complet + purée d'amandes + une banane + un café ou un thé	Un plat de pâte sans gluten avec un filet de poulet + une compote de pomme	une barre de céréales ou gâteaux secs + un fruit	Une portion de riz + tomates cuites et carottes cuites + thon + un gâteau de riz
Vendredi	+++	+	-	-	+++	Tartines de pain complet + de la confiture + un thé ou un café	Quelques pommes de terre cuites à la vapeur + des courgettes + un filet de saumon + un gâteau sec avec une compote de pomme	une barre de céréales ou gâteaux secs	Une portion de semoule + deux tomates cuites + une tranche de jambon + une tranche de pain complet + un yaourt nature
Samedi	++	+	-	-	++	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tartines de pain blanc avec beurre d'amandes + 1 banane + 1 café ou un thé OU</li> <li>• 1 part de gâteau sport + 1 café ou un thé</li> </ul>	une salade de pâtes sans gluten (avocat + raisins secs + carottes cuites + maquereau) + une compote + quelques gâteaux secs	une barre de céréales ou gâteaux secs	Une portion de riz + une portion de légumes cuits + une viande blanche + un gâteau de semoule
Dimanche	+	+	+	-	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tartines de pain blanc avec beurre d'amandes + 1 banane + 1 café ou un thé OU</li> <li>• 1 part de gâteau sport + 1 café ou un thé</li> </ul>	COMPÉTITION		

## LISTE ALIMENTAIRES pour votre semaine

noix  
amandes  
noisettes  
raisins secs  
graines de sésame  
deux avocats  
200g de lentilles  
200g de haricots verts  
200g de quinoa  
5 courgettes  
200g de pois chiche  
un kiwi  
Deux bananes  
une salade verte  
200g de haricot rouge  
6 tomates  
6 carottes



4 tranches de jambon  
une boites de sardine  
5 oeufs  
fromage rapé 100g  
4 filets de poulets  
2 boites de maquereaux  
200g de tofu  
une boite de thon  
un filet de saumon  
4-5 yaourt nature vache  
ou brebis  
Fromage blanc 500g



pâtes sans gluten 500g  
riz 500g  
4-5 pommes de terre  
200g de semoule  
pain complet  
pain blanc  
gâteaux secs  
barres céréales  
un gâteau de riz  
un gâteau de semoule  
3 compotes de pomme  
gâteau sport

