



# PLANNING SANTÉ

## NUTRITION

### 4 SEMAINES



## BIEN SE NOURIR POUR ÊTRE EN FORME

Que vous soyez un sportif amateur, une personne physiquement active ou un athlète de compétition, il est important de reconnaître l'impact de la nutrition sur la santé et la performance. Une bonne alimentation quotidienne améliore les performances physiques, prévient les blessures dues à la fatigue, fournit de l'énergie pendant l'entraînement d'endurance, facilite le maintien d'un poids corporel optimal et améliore l'état de santé général.

Qu'est-ce qu'une bonne nutrition ? Selon le Guide alimentaire canadien, il s'agit de manger chaque jour une variété d'aliments sains, notamment beaucoup de légumes et de fruits, des aliments protéinés, des céréales complètes et de choisir l'eau comme boisson de choix. À quoi cela doit-il ressembler en termes de décomposition des macronutriments et de composition des repas ? Laissez-nous vous le dire !

## GLUCIDES

**QUELLE QUANTITÉ ?** Il est bien connu que les athlètes d'endurance ont besoin d'un régime alimentaire riche en glucides pour augmenter à la fois l'endurance et les performances intermittentes de haute intensité. En effet, les glucides sont la forme d'énergie la plus efficacement décomposée et métabolisée par l'organisme. Pour les personnes suivant un programme de remise en forme générale, les besoins en macronutriments peuvent généralement être satisfaits par la consommation d'un régime alimentaire normal composé de 45 à 55 % de glucides (3-5g/kg/jour), 10-15% de protéines (0,81g/kg/jour) et 25-35% de graisses (0,5-1,5g/kg/jour). Toutefois, pour les athlètes ultra qui s'entraînent à un volume modéré ou élevé, un régime alimentaire composé de 5 à 8 g/kg/jour de glucides est nécessaire.

**POURQUOI ?** La majorité des glucides alimentaires doivent provenir de glucides complexes ayant un indice glycémique faible à modéré, ce qui inclut des aliments tels que les céréales complètes, les fruits, les légumes et les légumineuses. Il est important d'assurer un apport en glucides une à deux heures avant et après l'entraînement. La consommation de glucides avant l'exercice vous permet d'éviter la sensation de faim et de maintenir des niveaux d'énergie optimaux pour les muscles qui font de l'exercice. La consommation d'un en-cas glucidique après l'entraînement permettra à l'organisme de commencer à reconstituer les réserves de glycogène dans le corps, ce qui est essentiel pour les des périodes d'exercice.

**À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES**



# PLANNING SANTÉ

## NUTRITION

### 4 SEMAINES

## PROTÉINES

**QUELLE QUANTITÉ ?** Un apport adéquat en protéines est particulièrement important pour les athlètes d'endurance élite car il contribue à réparer et à renforcer le tissu musculaire. Une quantité insuffisante de protéines entraîne une augmentation du catabolisme protéique et peut ralentir la récupération après l'entraînement, les heures supplémentaires entraînant une fonte musculaire, une intolérance à l'entraînement et un surentraînement. Quelle quantité de protéines devez-vous consommer ? La règle générale est la suivante : 1,2-1,4 g/kg/jour pour l'endurance et 1,2-1,7 g/kg/jour pour les athlètes de force et de puissance. Un apport encore plus important de protéines peut être nécessaire pour un entraînement plus intense.

**POURQUOI ?** Votre régime alimentaire doit être composé de **protéines de haute qualité**. Les sources de protéines de haute qualité sont celles qui ont une valeur biologique élevée, comprenant tous les acides aminés essentiels et qui sont digestibles. Il est intéressant de noter que l'une des meilleures sources alimentaires de protéines de haute qualité et à faible teneur en matières grasses est **la poudre de grillon** ! Une source de protéine doit être incluse dans chaque repas ; elle est particulièrement importante après une séance d'entraînement pour une meilleure adaptation à l'entraînement et pour la synthèse des protéines. L'utilisation de barres protéinées à forte densité nutritionnelle, comme **les barres Näak**, est un moyen pratique pour les athlètes de compléter leur alimentation.



## LIPIDES

**QUELLE QUANTITÉ ?** Les recommandations alimentaires de consommation de graisses pour les athlètes sont similaires ou à peine supérieures à celles recommandées pour les non-athlètes. Environ 30 % de votre apport calorique quotidien doit être constitué de graisses. Toutefois, pour les athlètes qui tentent de réduire leur taux de graisse corporelle, on recommande 0,51g/kg/jour.

**POURQUOI ?** La consommation de **graisses saines** est très importante pour le bon fonctionnement physiologique de chaque organisme. En particulier, la consommation d'acides gras essentiels, notamment d'acides gras polyinsaturés, est d'une grande importance chez les athlètes. Les meilleures sources d'acides gras essentiels sont les graines de lin, les noix, l'huile d'olive et les graines de courge. Une bonne source de graisse doit être fournie à chaque repas pour aider le corps à absorber les nutriments, soutenir la croissance des cellules et fournir une énergie durable

**À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES**



# PLANNING SANTÉ NUTRITION 4 SEMAINES

## HYDRATATION

**QUELLE QUANTITÉ ?** Les athlètes ont généralement des besoins en eau plus élevés, mais étant donné l'extrême variabilité des besoins en eau, il n'existe pas de niveau établi d'apport optimal en eau pour les athlètes. En général, on considère que l'apport en eau est adéquat quand il est supérieur à 3,7 litres/jour pour les hommes et à 2,7 litres/jour pour les femmes.

**POURQUOI ?** Bien que souvent négligé, l'apport en liquide est important pour maintenir **l'hydratation et l'équilibre électrolytique**. L'eau est la boisson de choix par rapport à tout autre jus, car elle est essentielle à l'homéostasie cellulaire. Bien que les fruits entiers soient fortement recommandés pour leur teneur en fibres et en antioxydants, les jus de fruits doivent être négligés en raison de leur teneur élevée en sucre et de leur faible teneur en fibres. L'utilisation de boissons pour sportifs, qui contiennent des électrolytes, doit se faire sur une base individuelle en fonction de l'environnement et du niveau de condition physique de la personne.

## CONCLUSION

Il faut garder à l'esprit que le premier élément pour optimiser l'entraînement et la performance par le biais de la nutrition est de s'assurer que suffisamment de calories sont consommées pour compenser la dépense énergétique. Les besoins caloriques sont spécifiques à chaque individu et dépendent de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et du niveau d'activité physique. Vous pouvez calculer approximativement votre dépense énergétique quotidienne totale en utilisant **l'équation de Harris-Benedict** ou une **calculatrice TDEE**.



**À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES**



# PLANNING SANTÉ NUTRITION 4 SEMAINES

## SEM AINE 1

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION POST ENTRAÎNEMENT	DINER	DESSERT
LUN	<u>Porridge à la confiture et beurre de cacahuètes</u>	<u>Wrap de tofu brouillé</u> (faites des portions en plus)	<u>Barre énergétique Näak</u>	<u>Soupe Thaï au curry à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
MAR	<u>Wrap de tofu brouillé</u>	<u>Soupe Thaï au curry à la poudre de grillon</u>	<u>Smoothie banane et beurre de cacahuètes</u>	<u>Pâtes à la crème et champignons</u> (faites des portions en plus)	<u>Pudding vegan au chocolat</u>
MER	<u>Pancakes à la poudre de grillon</u>	<u>Pâtes à la crème et champignons</u>	<u>Barre énergétique Näak Choco Banane</u>	<u>Dhal lentilles corail noix de coco et riz</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
JEU	<u>Parfait aux fruits rouges et granola</u>	<u>Dhal lentilles corail noix de coco et riz</u>	<u>Smoothie vert protéiné</u>	<u>Pâtes sauce tomate et lentilles</u> (faites des portions en plus)	<u>Biscuit avoine et raisins à la poudre de grillon</u>
VEN	<u>Bol de smoothie aux bleuets à la poudre de grillon</u>	<u>Pâtes sauce tomate et lentilles</u>	<u>Smoothie banane et beurre de cacahuètes</u>	<u>Chili vegan</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
SAM	<u>Porridge à la confiture et beurre de cacahuètes</u>	<u>Chili vegan</u>	<u>Barre énergétique Näak Mocha Noisette</u>	<u>Burger aux haricots noirs à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Pudding vegan au chocolat</u>
DIM	<u>Wrap de tofu brouillé</u>	<u>Burger aux haricots noirs à la poudre de grillon</u>	<u>Smoothie vert protéiné</u>	<u>Pâtes sauce tomate et lentilles</u>	<u>Biscuit avoine et raisins à la poudre de grillon</u>

À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES



# PLANNING SANTÉ NUTRITION 4 SEMAINES

## SEM AINE 2

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION POST ENTRAÎNEMENT	DINER	DESSERT
LUN	<u>Pancakes aux flocons d'avoine</u>	<u>Salade de pois chiches et haricots noirs à la poudre de grillon (faites des portions en plus)</u>	<u>Barre Énergétique Näak</u>	<u>Sauté végétalien au chou frisé et aux pois chiches (faites des portions en plus)</u>	<u>Crumble aux fruits rouges (faites des portions en plus)</u>
MAR	<u>Yaourt à la noix de coco et son granola à la poudre de grillon</u>	<u>Sauté végétalien au chou frisé et aux pois chiches</u>	<u>Smoothie aux baies et aux pois chiches</u>	<u>Nouilles sautées aux carottes et sésame (faites des portions en plus)</u>	<u>Cookies chocolat noisette à la poudre de grillon</u>
MER	<u>Pancakes aux flocons d'avoine</u>	<u>Salade de pois chiches et haricots noirs à la poudre de grillon</u>	<u>Barre Énergétique Näak Choco-Banane</u>	<u>Soupe aux lentilles corail (faites des portions en plus)</u>	<u>Brownie vegan sans cuisson (faites des portions en plus)</u>
JEU	<u>Parfait noix de coco graines de chia</u>	<u>Nouilles sautées aux carottes et sésame</u>	<u>Granola à la poudre de grillon</u>	<u>Chili Chipotle à la poudre de grillon (faites des portions en plus)</u>	<u>Crumble aux fruits rouges</u>
VEN	<u>Tofu brouillé vegan sans gluten</u>	<u>Chili Chipotle à la poudre de grillon</u>	<u>Smoothie aux baies et aux pois chiches</u>	<u>Soupe aux lentilles corail</u>	<u>Brownie vegan sans cuisson</u>
SAM	<u>Yaourt à la noix de coco et son granola à la poudre de grillon</u>	<u>Wrap de tofu brouillé</u>	<u>Barre Énergétique Näak Mocha Noisette</u>	<u>Pâtes au pesto rosso vegan (faites des portions en plus)</u>	<u>Crumble aux fruits rouges</u>
DIM	<u>Parfait noix de coco graines de chia</u>	<u>Soupe aux lentilles corail</u>	<u>Barre Énergétique Näak Choco-Banane</u>	<u>Pâtes au pesto rosso vegan</u>	<u>Cookies chocolat noisette à la poudre de grillon</u>

À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES



# PLANNING SANTÉ NUTRITION 4 SEMAINES

## SEM AINE 3

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION POST ENTRAÎNEMENT	DINER	DESSERT
LUN	<u>Porridge Amande et Chocolat</u>	<u>Sandwich Banh Mi Tofu</u>	<u>Smoothie aux fruits des champs à la poudre de grillon</u>	<u>Salade de pâtes aux légumes grillés à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
MAR	<u>Yaourt à la noix de coco et son granola à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Salade de pâtes aux légumes grillés à la poudre de grillon</u>	<u>Barre protéinée Nääk saveur pâte à biscuit</u>	<u>Wraps protéinés à la laitue</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
MER	<u>Porridge Amande et Chocolat</u>	<u>Wraps protéinés à la laitue</u>	<u>Smoothie aux bleuets poudre de grillon</u>	<u>Burger aux haricots noirs à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
JEU	<u>Pancakes à la poudre de grillon avec yaourt à la noix de coco et fruits</u>	<u>Burger aux haricots noirs à la poudre de grillon</u>	<u>Barre protéinée Nääk saveur bleuets</u>	<u>Chili Chipotle à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Brownie à la poudre de grillon</u>
VEN	<u>Tofu brouillé vegan sans gluten</u> (faites des portions en plus)	<u>Chili Chipotle à la poudre de grillon</u>	<u>Smoothie aux fruits des champs à la poudre de grillon</u>	<u>Wraps protéinés à la laitue</u>	<u>Cookies chocolat noisette à la poudre de grillon</u>
SAM	<u>Yaourt à la noix de coco et son granola à la poudre de grillon</u>	<u>Wrap de tofu brouillé</u>	<u>Barre protéinée Nääk saveur pomme cannelle</u>	<u>Burger aux haricots noirs à la poudre de grillon</u>	<u>Cookies chocolat noisette à la poudre de grillon</u>
DIM	<u>Pancakes à la poudre de grillon avec yaourt à la noix de coco et fruits</u>	<u>Tofu brouillé vegan sans gluten</u>	<u>Smoothie aux bleuets poudre de grillon</u>	<u>Chili Chipotle à la poudre de grillon</u>	<u>Cookies chocolat noisette à la poudre de grillon</u>

À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES



# PLANNING SANTÉ NUTRITION 4 SEMAINES

## SEM AINE 4

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION POST ENTRAÎNEMENT	DINER	DESSERT
LUN	<u>Porridge à la confiture et beurre de cacahuètes</u>	<u>Salade de pois chiches et haricots noirs à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Smoothie litchi-framboise à la poudre de grillon</u>	<u>Patate douce rôtie au four</u> (faites des portions en plus)	<u>Houmous au chocolat blanc à la poudre de grillon</u>
MAR	<u>Mini quiche à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Buddha bowl au tofu et légumes</u> (faites des portions en plus)	<u>Barre protéinée Näak saveur pâte à biscuit</u>	<u>Patate douce rôtie au four</u>	<u>Pain aux bananes à la poudre de grillon</u>
MER	<u>Pain aux bananes avec yaourt à la noix de coco</u>	<u>Salade de pois chiches et haricots noirs à la poudre de grillon</u>	<u>Smoothie litchi-framboise à la poudre de grillon</u>	<u>Poke bowl végétal</u> (faites des portions en plus).	<u>Houmous au chocolat blanc à la poudre de grillon</u>
JEU	<u>Mini quiche à la poudre de grillon</u>	<u>Poke bowl végétal</u>	<u>Barre protéinée Näak saveur bleuet</u>	<u>Soupe thaï au curry à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Pain aux bananes à la poudre de grillon</u>
VEN	<u>Porridge à la confiture et beurre de cacahuètes</u>	<u>Buddha bowl au tofu et légumes</u>	<u>Smoothie aux fruits des champs à la poudre de grillon</u>	<u>Mini pizza à la poudre de grillon</u> (faites des portions en plus)	<u>Houmous au chocolat blanc à la poudre de grillon</u>
SAM	<u>Pancakes à la poudre de grillon avec fruits</u>	<u>Mini quiche à la poudre de grillon</u>	<u>Barre protéinée Näak saveur pomme cannelle</u>	<u>Soupe thaï au curry à la poudre de grillon</u>	<u>Pain aux bananes à la poudre de grillon</u>
DIM	<u>Porridge granola à la poudre de grillon et fruits</u>	<u>Club sandwich vegan aux pois chiches</u>	<u>Smoothie aux fruits des champs à la poudre de grillon</u>	<u>Mini pizza à la poudre de grillon</u>	<u>Houmous au chocolat blanc à la poudre de grillon</u>

À BASE DE GRILLON ET DE PLANTES