

Guide Alimentaire du joueur (se) de hockey "

* Prends 3 repas par jour

* Mange des aliments de chacune des catégories à tous les repas

Déjeuner

Pains & céréales

Pains à grains entiers (blé entier, son d'avoine,..)
Céréales (Corn Flakes, Special K, Gruau,...)
Gaufres maisons, crêpes,...

Diner

Pains & céréales

pains à grains entiers (blé entier, son d'avoine,...)
riz, pommes de terre,...
Pâtes (spaghetti,salade de pâtes, ...)

Souper

Pains & céréales

pains à grains entiers (blé entier, son d'avoine,...)
riz, pommes de terre,...
Pâtes (spaghetti,salade de pâtes, ...)

Fruits & légumes

Fruits frais et jus de fruits

Fruits & légumes

Fruits frais et jus de fruits
Légumes crus ou cuits , jus de légumes, laitue,...

Fruits & légumes

Fruits frais et jus de fruits
Légumes crus ou cuits , jus de légumes, laitue,...

Viandes & substituts

Beurre d'arachide (naturel)
Oeufs, gaufres

Viandes & substituts

thon, poulet, dinde,oeuf, boeuf,...
poisson, légumineuses ,...

Viandes & substituts

thon, poulet, dinde,oeuf, boeuf,...
poisson, légumineuses,...

Lait & produits laitiers

Lait ou lait au chocolat (1% ou écrémé)
Yogourt (1% ou moins)

Lait & produits laitiers

Lait ou lait au chocolat (1% ou écrémé)
Yogourt (1% ou moins), fromage maigre

Lait & produits laitiers

Lait ou lait au chocolat (1% ou écrémé)
Yogourt (1% ou moins), fromage maigre

Collations (matin)

Fruits ou légumes (pomme, orange,carottes,..)
Produits laitiers écrémés (yogourt, lait, ...)

Collations (matin)

Fruits ou légumes (pomme, orange,carottes,..)
Produits laitiers écrémés (yogourt, lait, ...)

Collations (matin)

Fruits ou légumes (pomme, orange,carottes,..)
Produits laitiers écrémés (yogourt, lait, ...)

Modération

Jus de fruits (privilégie le fruit)
Confitures, nutella, beurre d'érable, pain blanc
Beurre, miel, bacon ,saucisse, cretons,...

Modération

Jus de fruits (privilégie le fruit)
Noix, biscuits, barres tendres
Pain blanc, hot dog, hamburger, frites

Modération

Jus de fruits (privilégie le fruit)
Noix, biscuits, barres tendres
Pain blanc, hot dog, hamburger, frites

Éviter

Gâteaux,Muffin style gâteau, pâtisseries,...
Beignes et brioches, croissants,...

Éviter

Boissons gazeuses (Coke,...)
Sucreries, gâteaux, chips, doritos,...

Éviter

Boissons gazeuses (Coke,...)
Sucreries, gâteaux, chips, doritos,...

Vitamines

Vitamine C	antioxydant *	Fruits frais, jus , légumes,...
Vitamine A	antioxydant *	Carottes, épinards, produits laitiers,...
Vitamine D	tes os en ont besoin	Soleil, lait,...

Vitamine E	antioxydant *	Noix, céréales,...
Vitamine K	ton sang en a besoin	Épinard, choux, laitue,...
Vitamine B1	vitamine des sportifs	Céréales, pains à grains entier

* antioxydant : ces vitamines te protègent

Minéraux

Calcium :	tes os en ont besoin	Lait, yogourt, fromage, amandes
Fer :	ton sang en a besoin	Viandes rouges, légumineuses
Fluor :	tes dents en ont besoin	eau (boire de l'eau)
Sélénium :	te protège	Viandes, poissons, oeufs, céréales

Besoins en eau

Pour un adolescent environ 2 litres par jour

Calcul = ton poids en kg x 30 ml = ce que tu dois boire

Si tu manges des aliments de tous les groupes alimentaires tu n'auras pas de carence en vitamines et minéraux.

Préparation nutritionnelle pour un tournoi de hockey

Quelques jours avant

Alimentation équilibrée mais en favorisant les aliments de la catégorie : Pains & Céréales

- Pâtes, riz, pommes de terre, pain,...

La veille de la compétition

Le souper est le repas le plus important !

Alimentation riche en aliments de la catégorie : Pains et céréales

- Pâtes, riz, pommes de terre, pain,...

Ajoute à ton menu :

- Poissons, poulet ou oeufs,...
- Légumes cuits et fruits cuits
- Produits laitiers (crème glacée, fromage ou lait)

C'est le repas qui te donnera l'énergie nécessaire pour performer durant le match.

Prends ce repas au moins 3 heures avant de te coucher.

Bois beaucoup d'eau entre le repas et le moment d'aller au lit.

Dernier repas avant match

Si tu as 4 à 5 heures avant le match :

- Choisis des aliments que tu digères facilement
- Prends un repas équilibré
- Bois

Règles à suivre :

- Moins tu as de temps plus tu manges liquide
- Plus tu te rapproches de la compétition, plus tu évites la viande et les substituts
- Pas d'aliments trop sucrés : gâteaux, biscuits bonbons,...
- Tu favorises toujours la catégorie : Pains et céréales (plus liquide) Soupe aux riz, Soupe aux nouilles
- Plus petite portion de : Pâtes, riz, pommes de terre, pain,...
- Évite de manger 60 minutes avant la compétition
- Bois 400 ml à 600 ml d'eau entre le dernier repas et le match (1 à 2 bouteilles)
- Bois seulement de l'eau, pas de boissons sucrées avant le match

Pendant le match

Bois une boisson contenant 6 à 10 % de sucre :

a) Boisson commerciale :

- 2/3 Powerade + 1/3 eau = 7% sucre
- Gatorade (tel quel) = 7% sucre
- Évite les boissons avec caféine : Reload, Redbull, Monster,...

b) Recette maison :

- 900 ml d'eau
- 100 ml jus d'orange
- 2 c. à table de sucre blanc + 1 pincée de sel

Règles à suivre :

- Bois de petites quantités à la fois et souvent
- N'attends pas d'avoir soif : trop tard
- Si ces boissons ne sont pas disponibles bois de l'eau.

Après le match

- Bois : jus de légumes et/ou lait au chocolat idéalement dans les 15 à 60 minutes qui suivent la fin du match.
- Par la suite bois de l'eau pour bien te réhydrater et mange un repas équilibré en favorisant les aliments du groupe **pains et céréales**

