

# Capsule 5 : L'alimentation et le sport

©Claudia Côté-Robitaille Dt.P

Quoi avant :

2-3 heures avant	1 heure avant	À éviter
<u>Protéines + glucides</u> 100g Yogourt + céréales 25g fromage + 2 ryvitas Cottage + fruits 1 œuf + 1 tranche pain ½ tasse edamame ½ scoop protéine + 1 fruit 10-12 amandes + 3-4 abricots 1/3 banane plantain (pas frite!) + 1 yogourt 1 verre lait + 1 muffin maison <b>Idem liste collations</b> Ou <b>½ souper</b>	<u>Glucides +</u> 1 fruit (ex une banane) 1/3 banane plantain 1 petit yogourt 1 barre granola (de céréale) 1 biscuit ou muffin maison	ALIMENTS GRAS : Noix Beaucoup protéine 1 Avocat Beaucoup fromage Chips, frites Beigne, muffin commercial Chocolat ... ÉPICÉ Selon votre tolérance... GROSSES QUANTITÉS

Quoi pendant :



**Glucides ou BCAA +  
électrolytes  
(sodium et potassium)**

Exemple :

Gatorade  
 Jus orange dilué + sel  
 Eau + BCAA  
 Ou  
 1 fruit/ compote de fruits

Quoi après :

Si pas de training le lendemain	Si training le lendemain Ou Si objectif gain masse musculaire
Souper (si vous n'avez pas soupé) ½ souper (si vous avez mangé la moitié avant) Collation (si vous avez déjà souper) ½ à 1 scoop protéine ou 1 yogourt ou 1 œuf ou 1 verre lait	Collation Glucides + protéine ½ à 1 scoop protéine + <b>1 fruit</b> ½ à 1 scoop protéine + lait soya ou amande sucré 1 yogourt grec aux fruits

Ligne du temps :

