



Nutrition sportive et tir à l'arc

1. Alimentation pré exercice – Jusqu'à 3 jours avant

Objectifs

- 1) Maximiser ses réserves en énergie
- 2) Prévenir la déshydratation
- 3) Éviter d'avoir faim

Les meilleurs choix au petit déjeuner

- 1) Céréales – avec du lait écrémé
- 2) Yogourt – lait écrémé
- 3) Fruits
- 4) Pain doré et crêpes
- 5) Œufs – non frits
- 6) Jambon et steak maigres – non frits
- 7) Pommes de terre, riz – non frits
- 8) Rôties – limiter beurre ou margarine
- 9) Muffins – éviter beurre, essayer des confitures
- 10) Boissons – boire beaucoup ! Eau minérale, jus de fruits, lait écrémé

Les meilleurs choix au dîner et au souper

- 1) Fruits et légumes
- 2) Soupes
- 3) Viandes – portions raisonnables. Enlever le gras. Enlever la peau du poulet.
- 4) Pommes de terre, riz – non frits
- 5) Nouilles et pâtes – sauce au légume
- 6) Pains
- 7) Viandes froides – maigres
- 8) Salades – limiter la vinaigrette
- 9) Desserts : fruits, yogourt écrémé, flans, poudings
- 10) Fromages – avec modération

Conception : Etienne Juneau (Révision : 23 janvier 2005)

Source : LEDOUX, Marielle. Recueil de notes pour les cours sur la nutrition dans les sports, NUT-2962, Université de Montréal, Hiver 2004.



Nutrition sportive et tir à l'arc

2. Alimentation durant l'exercice

Objectifs

- 1) Éviter une diminution de ses réserves d'énergie
- 2) Prévenir la sensation de faim

Les meilleurs choix durant l'exercice

- 1) Fruit frais ou séchés
- 2) Céréales sèches
- 3) Barre tendre
- 4) Boisson : jus de fruits

Conception : Etienne Juneau (Révision : 23 janvier 2005)

Source : LEDOUX, Marielle. Recueil de notes pour les cours sur la nutrition dans les sports, NUT-2962, Université de Montréal, Hiver 2004.