

NUTRITION

AU QUOTIDIEN

- Je consomme des glucides, pour avoir de l'énergie : fruits, légumes (certains en contiennent davantage!), produits céréaliers (idéalement à grains entiers), un peu de sucre ajouté (facultatif)...
- Je pense à consommer des protéines (surtout des choix maigres), pour couper la faim et stabiliser l'énergie.
- J'assure un bon état d'hydratation (eau = priorité!).
- Si j'ai besoin d'énergie, mais que je n'ai pas faim : j'opte pour une option liquide.
- Je m'assure de bien récupérer, après un entraînement (repas ou collation).
- Je maintiens un poids le plus près possible de mon poids de combat (max 2 kg au-dessus, idéalement).

AIDE-MÉMOIRE : STRUCTURE DES REPAS

Déjeuner : ≥30g de glucides et ≥15 de protéines
Dîner et souper : ≥30g de glucides et ≥20-25g de protéines
Coll récupération (si ☉ repas) : ≥30-60g glucides et ≥15g de protéines

EN VUE D'UNE COMPETITION / EN COMPETITION

- Au besoin, je planifie ma perte de poids.
- Je prévois beaucoup de collations, incluant des choix non périssables.
- Après la pesée, je m'hydrate bien (eau, boisson pour sportifs, *Pedialyte*...).
- Je vérifie régulièrement la couleur (et le volume) de mon urine, pour assurer un bon état d'hydratation.
- Je mange des collations fournissant des glucides (énergie et concentration).
- Après chaque combat, je pense à consommer des glucides (≈30g ou+).
- J'assure un apport régulier en protéines ; je limite les portions d'aliments plus riches en lipides – en italique, au verso).
- Je mange régulièrement des fruits, qui me fournissent des glucides + eau.
- Si la nervosité me coupe l'appétit, je mise sur les liquides nutritifs.

APPORTS EN GLUCIDES AVANT UN COMBAT

Délais de 15 minutes : 15g de glucides
Délais de 30 minutes : 30g de glucides
Délais de 45 minutes : 45g de glucides (± un peu de protéines)

NUTRITION

AU QUOTIDIEN

- Je consomme des glucides, pour avoir de l'énergie : fruits, légumes (certains en contiennent davantage!), produits céréaliers (idéalement à grains entiers), un peu de sucre ajouté (facultatif)...
- Je pense à consommer des protéines (surtout des choix maigres), pour couper la faim et stabiliser l'énergie.
- J'assure un bon état d'hydratation (eau = priorité!).
- Si j'ai besoin d'énergie, mais que je n'ai pas faim : j'opte pour une option liquide.
- Je m'assure de bien récupérer, après un entraînement (repas ou collation).
- Je maintiens un poids le plus près possible de mon poids de combat (max 2 kg au-dessus, idéalement).

AIDE-MÉMOIRE : STRUCTURE DES REPAS

Déjeuner : ≥30g de glucides et ≥15 de protéines
Dîner et souper : ≥30g de glucides et ≥20-25g de protéines
Coll récupération (si ☉ repas) : ≥30-60g glucides et ≥15g de protéines

EN VUE D'UNE COMPETITION / EN COMPETITION

- Au besoin, je planifie ma perte de poids.
- Je prévois beaucoup de collations, incluant des choix non périssables.
- Après la pesée, je m'hydrate bien (eau, boisson pour sportifs, *Pedialyte*...).
- Je vérifie régulièrement la couleur (et le volume) de mon urine, pour assurer un bon état d'hydratation.
- Je mange des collations fournissant des glucides (énergie et concentration).
- Après chaque combat, je pense à consommer des glucides (≈30g ou+).
- J'assure un apport régulier en protéines ; je limite les portions d'aliments plus riches en lipides – en italique, au verso).
- Je mange régulièrement des fruits, qui me fournissent des glucides + eau.
- Si la nervosité me coupe l'appétit, je mise sur les liquides nutritifs.

APPORTS EN GLUCIDES AVANT UN COMBAT

Délais de 15 minutes : 15g de glucides
Délais de 30 minutes : 30g de glucides
Délais de 45 minutes : 45g de glucides (± un peu de protéines)

NUTRITION

AU QUOTIDIEN

- Je consomme des glucides, pour avoir de l'énergie : fruits, légumes (certains en contiennent davantage!), produits céréaliers (idéalement à grains entiers), un peu de sucre ajouté (facultatif)...
- Je pense à consommer des protéines (surtout des choix maigres), pour couper la faim et stabiliser l'énergie.
- J'assure un bon état d'hydratation (eau = priorité!).
- Si j'ai besoin d'énergie, mais que je n'ai pas faim : j'opte pour une option liquide.
- Je m'assure de bien récupérer, après un entraînement (repas ou collation).
- Je maintiens un poids le plus près possible de mon poids de combat (max 2 kg au-dessus, idéalement).

AIDE-MÉMOIRE : STRUCTURE DES REPAS

Déjeuner : ≥30g de glucides et ≥15 de protéines
Dîner et souper : ≥30g de glucides et ≥20-25g de protéines
Coll récupération (si ☉ repas) : ≥30-60g glucides et ≥15g de protéines

EN VUE D'UNE COMPETITION / EN COMPETITION

- Au besoin, je planifie ma perte de poids.
- Je prévois beaucoup de collations, incluant des choix non périssables.
- Après la pesée, je m'hydrate bien (eau, boisson pour sportifs, *Pedialyte*...).
- Je vérifie régulièrement la couleur (et le volume) de mon urine, pour assurer un bon état d'hydratation.
- Je mange des collations fournissant des glucides (énergie et concentration).
- Après chaque combat, je pense à consommer des glucides (≈30g ou+).
- J'assure un apport régulier en protéines ; je limite les portions d'aliments plus riches en lipides – en italique, au verso).
- Je mange régulièrement des fruits, qui me fournissent des glucides + eau.
- Si la nervosité me coupe l'appétit, je mise sur les liquides nutritifs.

APPORTS EN GLUCIDES AVANT UN COMBAT

Délais de 15 minutes : 15g de glucides
Délais de 30 minutes : 30g de glucides
Délais de 45 minutes : 45g de glucides (± un peu de protéines)

NUTRITION

AU QUOTIDIEN

- Je consomme des glucides, pour avoir de l'énergie : fruits, légumes (certains en contiennent davantage!), produits céréaliers (idéalement à grains entiers), un peu de sucre ajouté (facultatif)...
- Je pense à consommer des protéines (surtout des choix maigres), pour couper la faim et stabiliser l'énergie.
- J'assure un bon état d'hydratation (eau = priorité!).
- Si j'ai besoin d'énergie, mais que je n'ai pas faim : j'opte pour une option liquide.
- Je m'assure de bien récupérer, après un entraînement (repas ou collation).
- Je maintiens un poids le plus près possible de mon poids de combat (max 2 kg au-dessus, idéalement).

AIDE-MÉMOIRE : STRUCTURE DES REPAS

Déjeuner : ≥30g de glucides et ≥15 de protéines
Dîner et souper : ≥30g de glucides et ≥20-25g de protéines
Coll récupération (si ☉ repas) : ≥30-60g glucides et ≥15g de protéines

EN VUE D'UNE COMPETITION / EN COMPETITION

- Au besoin, je planifie ma perte de poids.
- Je prévois beaucoup de collations, incluant des choix non périssables.
- Après la pesée, je m'hydrate bien (eau, boisson pour sportifs, *Pedialyte*...).
- Je vérifie régulièrement la couleur (et le volume) de mon urine, pour assurer un bon état d'hydratation.
- Je mange des collations fournissant des glucides (énergie et concentration).
- Après chaque combat, je pense à consommer des glucides (≈30g ou+).
- J'assure un apport régulier en protéines ; je limite les portions d'aliments plus riches en lipides – en italique, au verso).
- Je mange régulièrement des fruits, qui me fournissent des glucides + eau.
- Si la nervosité me coupe l'appétit, je mise sur les liquides nutritifs.

APPORTS EN GLUCIDES AVANT UN COMBAT

Délais de 15 minutes : 15g de glucides
Délais de 30 minutes : 30g de glucides
Délais de 45 minutes : 45g de glucides (± un peu de protéines)

TENEUR EN GLUCIDES ET PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS

Aliments	Gluc. (g)	Prot. (g)
Bagel (1 bagel, entier)	40-60	8
Banane (1)	28	1
Barres aux figues Nature's Bakery (57g)	39	3
Barre énergétique	30-44	≈10
Barre Fruit to go / Fruit Source	12 / 32	0
Barre protéinée	≈30	20
Barre tendre	15-30	2-6
Beurre d'arachide (2 c. table/30 ml)	8	6
Boisson de soya aromatisée (200ml)	16	6
Boost hyperprotéiné (1 bouteille)	32	15
Céréales (½ tasse / 125 ml)	≈15	2-6
Couscous cuit (1 tasse / 250 ml)	38	6
Fromage (30g) – surveiller le % gras	0	7
Fromage cottage (½ tasse / 125 ml)	8	15
Fruit (1 fruit ou 1 tasse ou 1 compote)	15	0
Gatorade, Powerade (591 ml)	36	0
Gruau (1 sachet nature / aromatisé)	19/34	4
Jambon ou dinde (50g ou 3-4 tranches minces)	0	10
Jus de fruits (1 tasse / 250 ml)	27	0
Lait de vache (1 tasse / 250 ml)	12	8
Lait au chocolat (1 tasse / 250 ml)	30	8
Lait's go sport (325 ml)	23	26
Légumineuses (½ tasse / 125 ml)	18	5
Miel et sirop d'érable (1 c. table / 15 ml)	15	0
Muffin maison	30-45	2-5
Noix (28g)	6	8
Nouilles cuites (1 tasse / 250 ml)	40	8
Oeuf (1)	0	6
Pain (1 tranche)	16	3
Pattes d'ours (1 sachet de 2 pattes)	30	3
Poulet (poitrine) (100g)	0	25
Riz cuit (1 tasse / 250 ml)	48	6
Thon (100g)	0	20
Tofu ferme (100g)	4	17
Yogourt grec (nature/aromatisé) (¼ tasse)	6/22	≈15

Josiane Tanguay, D.P., M.Sc., Tous droits réservés

TENEUR EN GLUCIDES ET PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS

Aliments	Gluc. (g)	Prot. (g)
Bagel (1 bagel, entier)	40-60	8
Banane (1)	28	1
Barres aux figues Nature's Bakery (57g)	39	3
Barre énergétique	30-44	≈10
Barre Fruit to go / Fruit Source	12 / 32	0
Barre protéinée	≈30	20
Barre tendre	15-30	2-6
Beurre d'arachide (2 c. table/30 ml)	8	6
Boisson de soya aromatisée (200ml)	16	6
Boost hyperprotéiné (1 bouteille)	32	15
Céréales (½ tasse / 125 ml)	≈15	2-6
Couscous cuit (1 tasse / 250 ml)	38	6
Fromage (30g) – surveiller le % gras	0	7
Fromage cottage (½ tasse / 125 ml)	8	15
Fruit (1 fruit ou 1 tasse ou 1 compote)	15	0
Gatorade, Powerade (591 ml)	36	0
Gruau (1 sachet nature / aromatisé)	19/34	4
Jambon ou dinde (50g ou 3-4 tranches minces)	0	10
Jus de fruits (1 tasse / 250 ml)	27	0
Lait de vache (1 tasse / 250 ml)	12	8
Lait au chocolat (1 tasse / 250 ml)	30	8
Lait's go sport (325 ml)	23	26
Légumineuses (½ tasse / 125 ml)	18	5
Miel et sirop d'érable (1 c. table / 15 ml)	15	0
Muffin maison	30-45	2-5
Noix (28g)	6	8
Nouilles cuites (1 tasse / 250 ml)	40	8
Oeuf (1)	0	6
Pain (1 tranche)	16	3
Pattes d'ours (1 sachet de 2 pattes)	30	3
Poulet (poitrine) (100g)	0	25
Riz cuit (1 tasse / 250 ml)	48	6
Thon (100g)	0	20
Tofu ferme (100g)	4	17
Yogourt grec (nature/aromatisé) (¼ tasse)	6/22	≈15

Josiane Tanguay, D.P., M.Sc., Tous droits réservés

TENEUR EN GLUCIDES ET PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS

Aliments	Gluc. (g)	Prot. (g)
Bagel (1 bagel, entier)	40-60	8
Banane (1)	28	1
Barres aux figues Nature's Bakery (57g)	39	3
Barre énergétique	30-44	≈10
Barre Fruit to go / Fruit Source	12 / 32	0
Barre protéinée	≈30	20
Barre tendre	15-30	2-6
Beurre d'arachide (2 c. table/30 ml)	8	6
Boisson de soya aromatisée (200ml)	16	6
Boost hyperprotéiné (1 bouteille)	32	15
Céréales (½ tasse / 125 ml)	≈15	2-6
Couscous cuit (1 tasse / 250 ml)	38	6
Fromage (30g) – surveiller le % gras	0	7
Fromage cottage (½ tasse / 125 ml)	8	15
Fruit (1 fruit ou 1 tasse ou 1 compote)	15	0
Gatorade, Powerade (591 ml)	36	0
Gruau (1 sachet nature / aromatisé)	19/34	4
Jambon ou dinde (50g ou 3-4 tranches minces)	0	10
Jus de fruits (1 tasse / 250 ml)	27	0
Lait de vache (1 tasse / 250 ml)	12	8
Lait au chocolat (1 tasse / 250 ml)	30	8
Lait's go sport (325 ml)	23	26
Légumineuses (½ tasse / 125 ml)	18	5
Miel et sirop d'érable (1 c. table / 15 ml)	15	0
Muffin maison	30-45	2-5
Noix (28g)	6	8
Nouilles cuites (1 tasse / 250 ml)	40	8
Oeuf (1)	0	6
Pain (1 tranche)	16	3
Pattes d'ours (1 sachet de 2 pattes)	30	3
Poulet (poitrine) (100g)	0	25
Riz cuit (1 tasse / 250 ml)	48	6
Thon (100g)	0	20
Tofu ferme (100g)	4	17
Yogourt grec (nature/aromatisé) (¼ tasse)	6/22	≈15

Josiane Tanguay, D.P., M.Sc., Tous droits réservés

TENEUR EN GLUCIDES ET PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS

Aliments	Gluc. (g)	Prot. (g)
Bagel (1 bagel, entier)	40-60	8
Banane (1)	28	1
Barres aux figues Nature's Bakery (57g)	39	3
Barre énergétique	30-44	≈10
Barre Fruit to go / Fruit Source	12 / 32	0
Barre protéinée	≈30	20
Barre tendre	15-30	2-6
Beurre d'arachide (2 c. table/30 ml)	8	6
Boisson de soya aromatisée (200ml)	16	6
Boost hyperprotéiné (1 bouteille)	32	15
Céréales (½ tasse / 125 ml)	≈15	2-6
Couscous cuit (1 tasse / 250 ml)	38	6
Fromage (30g) – surveiller le % gras	0	7
Fromage cottage (½ tasse / 125 ml)	8	15
Fruit (1 fruit ou 1 tasse ou 1 compote)	15	0
Gatorade, Powerade (591 ml)	36	0
Gruau (1 sachet nature / aromatisé)	19/34	4
Jambon ou dinde (50g ou 3-4 tranches minces)	0	10
Jus de fruits (1 tasse / 250 ml)	27	0
Lait de vache (1 tasse / 250 ml)	12	8
Lait au chocolat (1 tasse / 250 ml)	30	8
Lait's go sport (325 ml)	23	26
Légumineuses (½ tasse / 125 ml)	18	5
Miel et sirop d'érable (1 c. table / 15 ml)	15	0
Muffin maison	30-45	2-5
Noix (28g)	6	8
Nouilles cuites (1 tasse / 250 ml)	40	8
Oeuf (1)	0	6
Pain (1 tranche)	16	3
Pattes d'ours (1 sachet de 2 pattes)	30	3
Poulet (poitrine) (100g)	0	25
Riz cuit (1 tasse / 250 ml)	48	6
Thon (100g)	0	20
Tofu ferme (100g)	4	17
Yogourt grec (nature/aromatisé) (¼ tasse)	6/22	≈15

Josiane Tanguay, D.P., M.Sc., Tous droits réservés