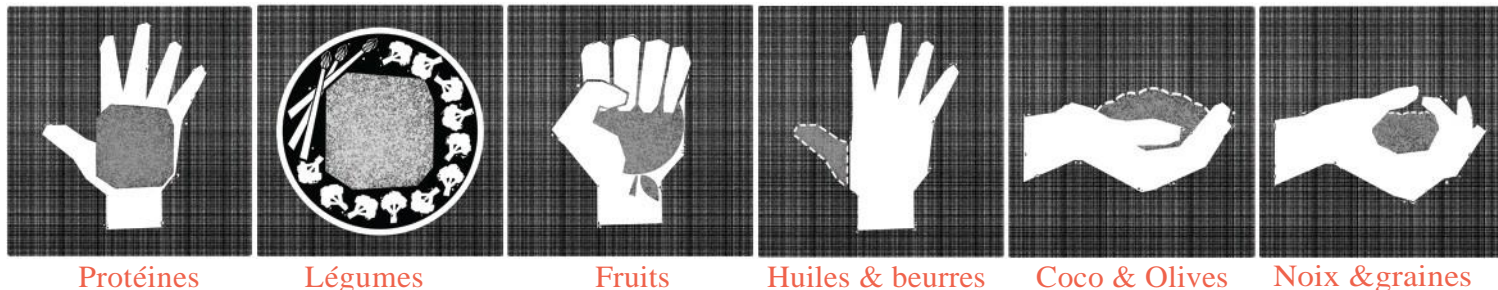


Composition des repas



Il est important que vous adoptiez de bonnes habitudes alimentaires. Le repas doit être pris de façon relaxée, sans distractions telles que la télévision, le téléphone ou la consultation de vos e-mails pendant que vous mangez. Prenez soin de mâcher lentement et avec minutie et de ne pas avaler les aliments d'un trait. Prenez le temps d'apprécier les plats sains et goûteux que vous avez pris soin de vous préparer.

Repas principaux

Vos journées seront composées de trois repas par jour, à commencer par le petit déjeuner.

Chaque repas devra contenir :

- 1- Une portion de **protéines** équivalente à une ou deux fois la paume de la main.
- 2- Le reste de votre assiette sera rempli de **légumes**
- 3- Occasionnellement, vous pourrez ajouter une portion de **fruits**
- 4- Une portion de **lipides (graisses)**, dans les proportions suivantes (quantité par repas) :

- ✓ Graisses pour cuisiner, végétales ou animales (huile d'olive, graisse animale, etc.) : 1 à 2 pouces
- ✓ Beurres (ghee, beurre de coco, beurre/purée de noix, etc.) : 1 à 2 pouces
- ✓ Noix de coco (râpée ou en copeaux) : 1 à 2 poignées pleines
- ✓ Olives : 1 à 2 poignées pleines
- ✓ Noix et graines : une petite poignée maximum
- ✓ Avocat : ½ à 1 avocat
- ✓ Lait de coco : ¼ à ½ boîte (soit environ 200 ml)

Chaque repas doit être assez copieux pour vous satisfaire jusqu'au prochain. Essayez dans la mesure du possible de vous limiter aux trois repas principaux et de ne pas prendre de collation et arrêtez de manger plusieurs heures avant de vous coucher.

Repas pré-entraînement

Alimentez-vous entre ¼ d'heure et 1 heure ¼ avant de vous entraîner. Ceci enverra les signaux nécessaires afin que votre corps se prépare à être actif. Si vous vous entraînez dès la première heure, il vaut mieux manger un minimum. Choisissez des aliments facilement digérables et agréables à manger à une telle heure.

Ce repas est le plus versatile de notre plan alimentaire, vous pouvez donc expérimenter différentes options (aliments, quantités, horaires).

Votre repas pré-entraînement doit comprendre :

- 1- Une portion de **protéines** : inférieure ou égale à ½ portion des repas principaux
- 2- Une portion de **graisses** (optionnel) : inférieure ou égale à ½ portion des repas principaux

Ne pas ajouter de **fruit** ou de **légumes riches en glucides** à cette collation.

Repas post-entraînement

Mangez immédiatement après l'entraînement (dans les 15 à 30 minutes). Cette collation post-entraînement doit comporter :

- 1- Une portion de **protéines** : identique à la portion d'un repas principal
- 2- Une portion de **légumes riches en glucides** basée sur la courbe de glucides (disponible dans l'ouvrage *It starts with Food*). Parmi les aliments à privilégier : patate douce, igname, taro (légume racine), courge butternut, courge poivrée, citrouille et betterave.

Ne pas ajouter de **fruit** à cette collation et peu voire pas du tout de **graisses**.

A noter : votre collation post-entraînement est **un repas supplémentaire** qui n'a pas vocation à remplacer un des trois repas principaux. Il s'agit d'un apport en nutriments supplémentaire nécessaire pour vous aider à récupérer mieux et plus rapidement d'une activité sportive intense.