

# Les aliments que tu choisiras dépendront du temps que tu auras entre ton repas et ton activité

## 3 ou 4 heures avant la partie: un repas complet

- Poulet, riz, haricots verts, kiwi, lait
- Oeufs, fromage cottage, rôties de pain à grains entiers, salade de fruits, lait
- Rôties à grains entiers, beurre d'arachides, banane, lait
- Sauce spaghetti à la viande, salade de laitue, galette avoine/pomme maison, lait
- Bagel au thon, jus de légumes, tapioca à l'orange, lait
- Sandwich à grains entiers jambon/fromage, crudités, fruits, lait
- Filet de truite, couscous, brocoli, brochette fruits/yogourt, lait---
- Pizza aux légumes, salade de laitue, muffin aux bleuets, lait.

**Déconseillé:** Friture, panure, charcuteries, creton, bacon, saucisse, pâtisseries, boissons gazeuses

## 2 heures avant la partie: un repas léger

- céréales froides, lait, banane
- Soupe, fromage, craquelins
- yogourt, fruits frais, biscuits au gruau maison
- craquelins, fromage, raisins
- muffin santé, yogourt, fruit
- Pomme fromage, barres de céréales santé
- Commencer à s'hydrater

## 1 heure avant la partie = collation

- Yogourt à boire ou yogourt
  - Minigo, danone, or autres produits du genre
  - Boisson lactée ex. smoothies
  - Continuer de s'hydrater
- NOTE : Si tu as mangé 3 ou 4 heures avant l'entraînement, il est possible que tu doivent prendre une collation 1 heure avant la partie pour soutenir ton énergie tout au long de l'activité.

## **JUSTE AVANT LA PARTIE**

Éviter tout simplement de manger, mais prendre quelques gorgées

d'eau.