



# SPORT-ÉTUDES

*Document Officiel sur la Nutrition des  
Athlètes  
En Collaboration avec l'Association  
Canadienne des Entraîneurs*

Coaching  
Association  
of Canada



Association  
canadienne  
des entraîneurs



MIDGET ESPOIR

# L'ALIMENTATION PENDANT UNE COMPÉTITION



Vous avez suivi un entraînement rigoureux, vous êtes prêt ou prête mentalement, vous avez préparé votre équipement et il ne vous reste qu'à penser qu'à une seule chose – *ce que vous mangerez le jour de la compétition.*

Le jour d'une compétition, l'alimentation de la plupart des athlètes devrait être semblable à leur alimentation quotidienne en période d'entraînement, mais l'alimentation à une compétition peut comporter des défis. **Parmi les défis que présente une compétition sur le plan alimentaire figurent les suivants :**

- les liquides et les aliments pendant le voyage menant aux lieux de la ou des compétitions;
- les compétitions loin de chez vous qui vous obligent à manger dans des restaurants ou à préparer vos repas;
- l'anxiété ou l'émoi avant la compétition, qui ont un effet négatif sur votre appétit;
- un climat inhabituel (température plus chaude ou humidité plus lourde) qui vous expose aux risques de déshydratation et de troubles causés par la chaleur;
- de nombreuses activités et peu de temps pour manger entre celles-ci (par exemple, les tournois, les épreuves d'athlétisme ou de natation, etc.);
- des épreuves d'endurance qui durent plus longtemps que vos journées d'entraînement habituelles (par exemple, un marathon, un triathlon, etc.);
- l'inquiétude que des suppléments alimentaires puissent produire un résultat positif à un contrôle antidopage.

Vous n'êtes pas le seul ou la seule athlète confronté à ces défis d'ordre alimentaire aux compétitions. Il existe un certain nombre de ressources qui peuvent vous aider en vous fournissant des informations utiles sur l'alimentation pendant une compétition. Le présent aperçu décrit les principes de l'alimentation qui vous aideront à réaliser vos meilleures performances personnelles aux compétitions.

## Poursuivez votre routine alimentaire «habituelle»

Tout d'abord, poursuivez dans la mesure du possible votre routine alimentaire habituelle le jour de la compétition. Vous ne devriez jamais COMMENCER à bien vous alimenter le jour d'une compétition! En consommant des aliments familiers, vous serez certain ou certaine que votre stratégie alimentaire vous conviendra.

Pour obtenir de plus amples informations, jetez un coup d'œil aux fiches de renseignements nutritionnels suivantes :

- [L'alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent](#)
- [Pour que les jeunes athlètes fassent le plein d'énergie](#)

## Voyage aux lieux de la compétition

Dans de nombreux cas, vous devez parcourir un long trajet en auto ou en avion pour vous rendre aux lieux de la compétition. Un voyage comporte différents défis pour les athlètes, surtout quand une compétition est en jeu. Là encore, choisissez des aliments familiers en faisant une plus large place à ceux qui contiennent des glucides (par exemple, les produits céréaliers, les légumes, les fruits, le lait, le yogourt, les légumineuses, les boissons sport et les barres pour sportif et sportive) pour refaire le plein d'énergie (glycogène).

En vous rendant à une compétition en voiture, des arrêts fréquents vous permettront de vous étirer et de bouger. Les arrêts prévisibles peuvent vous encourager à boire des liquides qui maintiendront votre hydratation, parce que vous savez qu'il y aura des arrêts où vous pourrez aller aux toilettes en cours de route. Il est toujours bon d'emporter en voyage des collations appropriées et transportables.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels de la catégorie «Nutrition – Voyages» dans la section [Conseils et outils](#).

## Choix de restaurants et préparation de vos repas

Il est fortement recommandé d'informer les athlètes, notamment les jeunes athlètes qui participent à des compétitions, sur le choix des aliments appropriés dans différents restaurants. Les aliments choisis dans les restaurants devraient être riches en glucides sains et

contenir des quantités modérées de protéines à faible teneur en matière grasse. Il faudrait décourager le choix d'aliments riches en matière grasse dans les restaurants (par exemple, les frites ou les sauces à la crème) et d'aliments contenant beaucoup de sucre (par exemple, les boissons gazeuses, les barbotines ou les bonbons).

À certaines compétitions, vous pouvez disposer d'installations vous permettant de préparer vos repas. Les entraîneurs et les entraîneurs doivent être conscients du fait que certains et certaines athlètes peuvent avoir besoin d'encadrement pour apprendre les rudiments de la préparation des aliments, besoin d'aide pour planifier leurs repas et besoin de supervision pour faire leur épicerie. Il n'est jamais trop tôt pour commencer sa formation en dynamique de la vie!

Pour obtenir de plus amples informations, jetez un coup d'œil aux fiches de renseignements nutritionnels suivantes :

- [L'alimentation pendant les voyages \(2002\)](#)
- [Manger lors des déplacements : Où trouver des glucides? \(GSSI, 1994\)](#)
- [Faites le plein d'énergie avec les glucides! \(2005\)](#)
- [L'alimentation quotidienne des athlètes qui s'entraînent \(2005\)](#)

## Choix du moment du repas ou de la collation avant la compétition

C'est dans les aliments consommés avant une compétition que les différences alimentaires entre les personnes sautent le plus aux yeux. Néanmoins, **le fait de manger avant de participer à une compétition a pour objet :**

- de s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie (taux élevé de glucose dans le sang);
- de prévenir la faim;
- de maintenir l'hydratation.

Quelles que soient les différences alimentaires, le repas ou la collation pris avant une compétition devraient contenir surtout des glucides, avec une petite quantité de protéines à faible teneur en matière grasse – pour faciliter la digestion. Plus le repas avant la compétition est gros, plus le délai prévu entre le repas et la compétition doit être long.

### Avant de participer à une compétition, prévoyez généralement :

- \* 3 ou 4 heures pour la digestion partielle d'un gros repas;
- \* 2 ou 3 heures pour un repas de grosseur moyenne;
- \* moins de 2 heures pour une collation avant la compétition.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels de la catégorie «Nutrition – Liquides» dans la section [Conseils et outils](#).

**Certains aliments et liquides peuvent avoir un effet négatif sur les performances sportives. Avant de participer à une compétition, évitez les boissons gazeuses, les barbotines, les bonbons, les sucreries en tablettes, les croustilles et autres grignotines à forte teneur en matière grasse ou en sucre.**

## Prévention des troubles causés par la chaleur

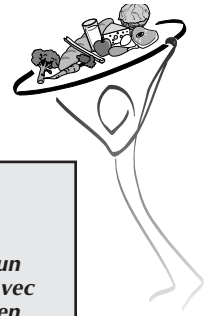
On peut perdre facilement une compétition en raison d'une trop grande élévation de la température corporelle, causée par la déshydratation. Certaines des conséquences de la déshydratation comprennent les crampes musculaires, une fréquence cardiaque élevée et une diminution de la vitesse et de l'endurance. Par conséquent, buvez suffisamment de liquide avant, pendant et après votre participation à une compétition.

### Tenez compte des directives suivantes en matière d'hydratation :

- \* buvez 500 ml de liquide 2 heures avant de participer à la compétition;
- \* buvez de 250 à 500 ml de liquide de 45 à 30 minutes avant de participer à la compétition;
- \* buvez de 150 à 350 ml toutes les 15 à 20 minutes pendant que vous participez à la compétition.



# L'ALIMENTATION PENDANT UNE COMPÉTITION, page 2



Différents facteurs vous feront transpirer davantage et courir un plus grand risque de déshydratation. Par exemple, la forte intensité de l'exercice, la longue durée des épreuves, la chaleur, l'humidité et, le cas échéant, de grands vents sont tous des facteurs qui peuvent vous exposer à un plus grand risque de déshydratation. Vous devez absolument boire à intervalles réguliers pendant la compétition pour prévenir les troubles causés par la chaleur et la déshydratation.

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels des catégories «Nutrition – Chaleur» et «Nutrition – Liquides» dans la section **Conseils et outils**.

## Maximisation de l'endurance

Que vous participiez à une épreuve d'endurance ou à un certain nombre d'épreuves en ayant peu de repos – en tant qu'athlète de compétition, vous pouvez être mis ou mise au défi de maintenir un niveau élevé d'énergie. Les athlètes faiblissent quand leur taux de sucre dans le sang est trop faible, quand leur réserve d'énergie est épuisée (par exemple, le glycogène musculaire) ou quand ils ou elles sont déshydratés ou produisent trop d'acide lactique (par exemple, la «fatigue musculaire»). Pour maintenir votre énergie et réaliser vos meilleures performances, buvez de petites gorgées d'une boisson sport ou prenez quelques bouchées d'un fruit ou d'une barre pour sportif et sportive à intervalles réguliers pendant votre participation à la compétition.

Faites toujours l'essai d'aliments ou de liquides pendant que vous vous entraînez pour déterminer lesquels vous tolérez le mieux durant vos activités. Dans certains cas, vous pourriez avoir à apporter aux lieux de la compétition des aliments et des liquides que vous «tolérez», au lieu d'être tributaire de ce que vous offre une installation commerciale.

### Aliments et liquides qui maximisent l'endurance :

**les boissons sport, l'eau, les barres et les gels pour sportif et sportive, les fruits, les barres de céréales, les barres muesli, les pâtes de fruits déshydratées et les mélanges montagnards.**

## Alimentation entre les épreuves d'une compétition

Pendant certaines compétitions, vous pouvez disposer de quelques minutes à plusieurs heures entre les épreuves. Pour obtenir vos meilleures performances, il est essentiel que vous prévoyiez les aliments appropriés que vous prendrez entre ces épreuves. Autrement dit, vous pourriez récupérer à la suite d'une épreuve tout en vous préparant pour votre prochaine épreuve.

Des directives semblables à celles des suggestions pour le «Choix du moment du repas ou de la collation avant la compétition» s'appliquent aux périodes entre les épreuves d'une compétition – tout dépend de l'horaire des épreuves. Si vous connaissez à l'avance l'horaire des épreuves auxquelles vous participerez, élaborer un plan alimentaire précis en fonction des épreuves prévues. Cette stratégie contribuera à réduire vos hypothèses se rattachant à l'alimentation.

### Moins de 90 minutes entre les épreuves :

- optez surtout pour les glucides et suffisamment de liquide;
- par exemple, de l'eau, des boissons sport, des barres pour sportif et sportive, des fruits, des jus non sucrés, des baguels, des muffins à faible teneur en matière grasse, des barres de céréales, des barres muesli, des mélanges montagnards, des pâtes de fruits déshydratées, des noix, des bretzels ou des boîtes de Boost<sup>MD</sup>, d'Ensure<sup>MD</sup> ou de Déjeuner en Tout Temps<sup>MD</sup>.**

### Plus de 90 minutes entre les épreuves :

- des mini-repas avec suffisamment de liquide, comme de l'eau, du jus ou du lait;
- par exemple, de la moitié d'un sous-marin à un sous-marin entier OU du beurre d'arachide avec des craquelins OU un muffin à faible teneur en matière grasse et du fromage.**
- songez à la salubrité des aliments – **CONSERVEZ LES ALIMENTS CHAUDS AU CHAUD et LES ALIMENTS FROIDS AU FRAIS!**

Pour obtenir de plus amples informations, jetez un coup d'œil aux fiches de renseignements nutritionnels suivantes :

- Glucides, hormones et endurance (GSSI, 2006)**
- Les recherches le confirment : une alimentation riche en glucides est essentielle (GSSI, 2004)**

## Aliments pour récupérer après une compétition

À la fin d'une épreuve ou d'une journée de compétition, faites une large place aux aliments qui aident à récupérer, surtout si la compétition reprend le lendemain ou dans les jours suivants.

Pendant ou immédiatement après vos exercices de récupération, prenez des glucides à haute teneur glycémique (par exemple, des boissons sport, du pain ou des produits panifiés, des pâtes alimentaires, du riz ou des pommes de terre). Les glucides à haute teneur glycémique vous aideront à reconstituer rapidement votre réserve de glycogène. Il est important que vous buviez suffisamment de liquide pour vous réhydrater réellement et il est indispensable que vous consommiez des protéines pour réparer les tissus musculaires endommagés par l'effort physique. Mangez aussi des fruits et des légumes, car ils contiennent des nutriments importants (par exemple, des électrolytes – comme du potassium – et des anti-oxydants – comme de la vitamine C) qui favorisent une récupération complète après une compétition.

### Exemple de repas pour récupérer après une compétition :

- une baguette, un mélange fouetté (comprenant du lait, des fruits, du yogourt, ou de la crème glacée, du lait écrémé en poudre ou de la poudre de protéine) et de l'eau;
- une boisson sport, des fajitas au poulet et du riz brun, de la salade et de l'eau;
- du lait au chocolat, du poisson ou un bifteck, une pomme de terre cuite au four, un petit pain au blé entier, des légumes et de l'eau.

## Utilisation prudente des suppléments alimentaires

À certaines compétitions au Canada et à l'étranger, on peut choisir des athlètes au hasard pour leur faire subir une procédure de contrôle antidopage ou l'on peut exiger que certains ou certaines athlètes se soumettent à une telle procédure. Il incombe donc à l'athlète d'éviter de prendre des aliments ou des suppléments alimentaires qui peuvent produire un résultat positif à un contrôle antidopage. Des informations sur la liste des substances interdites de l'Agence mondiale antidopage – «Livret de classification des substances» – se trouvent sur les sites Web [www.cces.ca](http://www.cces.ca) et [www.wada.com](http://www.wada.com).

Pour obtenir de plus amples informations, consultez les fiches de renseignements nutritionnels de la catégorie «Nutrition – Suppléments» dans la section **Conseils et outils**.

Participer à une compétition sportive peut être une expérience positive et enrichissante. La planification rigoureuse de votre alimentation peut vous aider à obtenir vos meilleurs résultats personnels!



# L'ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

## L'alimentation quotidienne



**L'alimentation d'un ou d'une athlète qui s'entraîne, c'est ce qu'il ou elle mangent quotidiennement pendant toute l'année.**

La nourriture est pour les humains ce que le carburant est pour une voiture – vous recherchez le meilleur mélange pour obtenir une performance supérieure. Parce que vous vous entraînez, il vous faut plus de fluides, plus d'énergie sous forme de glucides et plus de matières grasses que vos amis ou amies qui font moins d'activité physique. Vous avez aussi besoin de plus de protéines qu'une personne qui ne s'entraîne pas.

L'énergie doit augmenter à mesure que la quantité d'exercice et l'intensité de l'exercice s'accroissent. Que votre sport requière de courtes poussées d'efforts ou de l'endurance, les glucides sont la source principale d'énergie.

En consommant une plus grande quantité d'aliments pour répondre à vos besoins en énergie, vous obtiendrez plus de protéines, de vitamines et de minéraux. Les athlètes qui mangent suffisamment d'aliments pour satisfaire les besoins énergétiques de leur croissance et de leur entraînement et qui choisissent des aliments variés dans les quatre groupes d'aliments obtiennent tous les nutriments en quantité suffisante.

Pour déterminer la quantité de liquide dont vous avez besoin avant, pendant et après l'exercice, consultez la fiche «[Les liquides et les athlètes](#)».

Pour comprendre comment votre corps utilise les glucides et maximiser votre consommation, lisez la fiche «[Les glucides – de bons aliments](#)».

Lisez la fiche «[Les protéines – des nutriments de croissance](#)» pour vous renseigner sur les diverses sources de protéines et apprendre à calculer vos besoins en protéines.

Pour savoir comment manger des matières grasses essentielles sans exagérer, allez voir la fiche «[Les matières grasses – prenez le nécessaire](#)».

La fiche «[Les sources alimentaires de minéraux](#)» vous donne une liste des meilleurs aliments afin de maximiser votre consommation de minéraux, alors que la fiche «[Les sources alimentaires de vitamines](#)» souligne les meilleurs aliments gras et hydrosolubles pour vous aider à consommer suffisamment de vitamines.

Les fiches «[Plans d'action](#)» peuvent vous aider à trouver les quantités d'aliments de chaque groupe alimentaire pour le sport que vous pratiquez.

### Comment allez-vous?

Pour en savoir davantage, prenez rendez-vous avec un diététiste-nutritionniste ou une diététiste-nutritionniste professionnels qui ont des compétences spécialisées dans le sport. Une telle personne peut vous fournir une analyse détaillée de votre alimentation actuelle par rapport aux besoins de votre sport. Si vous devez améliorer votre choix d'aliments, elle peut vous aider à établir un plan.

Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre Centre canadien multisport ou avec une personne dont le nom figure sur le Registre des nutritionnistes de sport sur le site Web de l'ACE. Si vous ne trouvez pas de nutritionniste qui a des compétences spécialisées dans le sport dans votre région, Les diététistes du Canada peuvent vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste à proximité de votre domicile.

---

---

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive

---

---



# L'ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

## Les glucides – de bons aliments

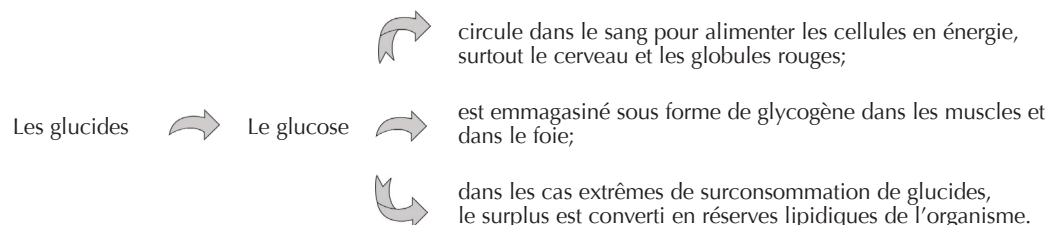


**Question :** (Réponse au bas de la page 2)

Les glucides sont une source d'énergie importante pour le corps.

- VRAI                       FAUX

Les glucides sont la source la plus importante d'énergie alimentaire pour l'exercice. Les glucides se transforment en glucose dans le corps. Le glucose circule dans le sang et peut former une réserve de glycogène dans les muscles et le foie. Les muscles utilisent le glycogène en tant que source d'énergie et le foie s'en sert pour maintenir le niveau de glucose (sucre) stable dans le sang. Le corps humain peut emmagasiner seulement une petite quantité de glucides sous forme de glycogène. Quand on mange trop de glucides, le corps tend à se débarrasser de ce surplus d'énergie en produisant fréquemment plus de chaleur. Dans les cas extrêmes seulement, le surplus de glucides est converti en réserves lipidiques de l'organisme.



Les glucides (sous forme de glucose, de glycogène dans le foie ou de glycogène dans les muscles) est la principale source d'énergie pour les activités sportives exigeant des efforts intenses. Ce sont également une source d'énergie importante pour les activités d'endurance de longue durée mais, pour ces dernières, l'organisme utilise aussi ses réserves lipidiques. La raison majeure pour laquelle on attache une si grande importance aux glucides, c'est parce que le corps a une capacité limitée de les emmagasiner.

Une performance optimale requiert une grande consommation de glucides. Il faudrait consommer quotidiennement au moins 6 grammes de glucides par kilogramme (kg) de poids corporel. Les athlètes dont l'entraînement est de forte intensité pendant plus de 3 heures par jour ont besoin de consommer chaque jour 10 grammes ou plus de glucides par kilogramme de poids corporel pour répondre à la demande en énergie de leurs corps.

### **Comment pouvez-vous augmenter les glucides dans votre alimentation?**

**Question :** (Réponse au bas de la page 2)

Les produits céréaliers sont la seule bonne source de glucides.

- VRAI                       FAUX

Pour les repas et les collations, vous devriez choisir du pain, des céréales, du riz, des pâtes alimentaires, des pommes de terre, des légumes, des fruits, du jus, des pois secs, des haricots, des lentilles, du lait et du yogourt. Ce sont de bonnes sources de glucides. Le tableau «**Faites le plein d'énergie avec les glucides!**» peut servir à choisir des aliments à faible ou à forte teneur en glucides.

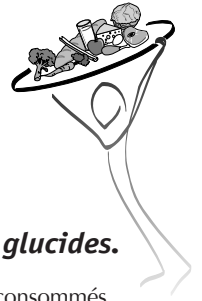
Vous pouvez obtenir des glucides supplémentaires dans les boissons, les barres et les gels pour sportif et sportive (voir la fiche de renseignements nutritionnels «**Pour évaluer les compléments alimentaires**»). De tels produits hautement raffinés ne contiennent pas les vitamines, les minéraux et les autres nutriments naturellement présents dans les aliments complets.

**SNAC** Sport Nutrition Advisory Committee  
Comité consultatif sur la nutrition sportive



# L'ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

## Les glucides – de bons aliments, page 2



***L'indice glycémique est une méthode qui permet de classer les aliments à forte teneur en glucides.***

L'indice glycémique explique comment les aliments riches en glucides influent sur le taux de sucre dans le sang quand ils sont consommés seuls. Certains aliments à forte teneur en glucides fournissent de l'énergie pendant un certain temps, tandis que d'autres aliments augmentent rapidement le taux de glucose dans le sang. Les aliments à indice glycémique élevé augmentent plus rapidement le taux de sucre dans le sang que les aliments à faible indice glycémique. L'indice glycémique est la réaction du corps aux propriétés chimiques d'un aliment.

Les athlètes doivent choisir un régime alimentaire nutritif varié. L'indice glycémique est destiné à être utilisé avec d'autres facteurs pour le choix d'aliments appropriés, en particulier avant et après un exercice physique.

### ***Limites de l'indice glycémique***

L'indice glycémique s'applique uniquement à la consommation d'un seul aliment. L'ajout d'autres aliments contenant des glucides, des fibres, des protéines ou des matières grasses change la vitesse ou la lenteur de l'entrée du glucose dans la circulation sanguine.

L'indice glycémique peut être utile aux athlètes dans les situations suivantes :

- Pendant le repas précédant l'exercice, un aliment riche en glucides à faible indice glycémique donne de l'énergie pendant une longue période.
- Par contre, un ou une athlète d'endurance peut décider de manger moins de 60 minutes avant de faire de l'exercice. Un aliment à indice glycémique élevé augmentera son taux de glucose dans le sang. Pour en profiter, l'athlète doit maintenir son taux de glucose élevé dans le sang en buvant une boisson pour sportif ou sportive jusqu'à ce que l'exercice commence.
- Pendant l'exercice, les aliments à indice glycémique élevé sont digérés et absorbés rapidement, ce qui élève le taux de glucose dans le sang.
- Pendant les premières heures suivant l'exercice, les aliments à indice glycémique élevé permettent l'emménagement rapide de glycogène dans les muscles. Cela peut entrer en ligne de compte pendant les journées d'entraînement multiple ou entre les épreuves.
- Le taux de sucre de sucre dans le sang influant sur l'appétit, les aliments à faible indice glycémique peuvent satisfaire l'appétit plus longtemps.

### ***Collations à indice glycémique élevé***

- Pain
- Bagel
- Craquelins à faible teneur en lipides
- Craquelins graham au miel
- Muffin anglais
- Galettes de riz
- Pastèque
- Raisins secs
- Cantaloup
- Boisson sport

### ***Repas et collations à faible indice glycémique***

- Pâtes alimentaires
- Fèves au lard et repas avec des légumineuses (haricots secs, pois et lentilles)
- Fruits (sauf le melon et les raisins secs)
- Jus de fruit
- Lait
- Yogourt

La valeur de l'indice glycémique varie d'un sport à l'autre. Cet indice présente le plus d'avantages pour les personnes qui participent vigoureusement à une compétition pendant plus de 90 minutes. L'effet de l'indice glycémique sur la performance en situation d'exercice prête encore à controverse et requiert des recherches supplémentaires. Les entraîneurs, les entraîneuses et les athlètes qui désirent obtenir de plus amples renseignements sur la sélection des aliments pour leur sport devraient communiquer avec un diététiste-nutritionniste ou une diététiste-nutritionniste professionnels qui ont des compétences spécialisées dans le sport. Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre Centre canadien multisport ou avec une personne dont le nom figure sur le Registre des nutritionnistes de sport sur le site Web de l'ACE. Si vous ne trouvez pas de nutritionniste qui a des compétences spécialisées dans le sport dans votre région, Les diététistes du Canada peuvent vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste à proximité de votre domicile.

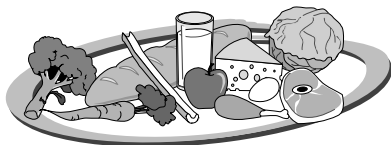
En général, vous devez choisir des aliments nutritifs riches en glucides pour vos repas et vos collations afin d'avoir beaucoup d'énergie pour vous entraîner, participer aux compétitions, vous développer et être en bonne santé.

2. **Faux** – Les fruits, les légumes, les pois secs, les haricots, les lentilles, le lait et le yogourt fournissent aussi des glucides.

1. **Vrai** – Le corps a besoin de plus de glucides que de tout autre élément nutritif sauf l'eau! C'est pourquoi plus de la moitié des aliments que l'on mange devraient être des aliments riches en glucides, comme les grains entiers, les légumineuses, les fruits, les légumes et le lait. Pour avoir une bonne santé générale, mangez au moins deux fois autant d'aliments des groupes des produits céréaliers et des légumes et fruits que des groupes des produits laitiers et des viandes et substituts.

RÉPONSES





## FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES GLUCIDES! Le carburant des muscles et du cerveau

Voici un outil pratique qui vous aidera à choisir judicieusement vos aliments. Il est destiné à vous donner une indication de la teneur en glucides (TG) des aliments courants. Les aliments suivis de \* pourraient être riches en matières grasses.

De 0 à 5 grammes de TG/portion	De 6 à 10 grammes de TG/portion	De 11 à 20 grammes de TG/portion	Plus de 20 grammes de TG/portion
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	<b>1 portion = 1 tranche de pain ou 125 ml (½ tasse) de céréales, de pâtes alimentaires ou de riz cuits ou 30 g de céréales prêtes à consommer (vérifier le volume sur l'emballage) ou l'équivalent, selon les indications.</b>		
	Crème de blé, coquille à taco (13 cm de diamètre), 2 craquelins graham (14 g), 2 biscottes Melba (10 g), 4 biscotins salés (12 g), 4 craquelins Ritz™* (12 g), 250 ml (1 tasse) de maïs éclaté soufflé, galette de riz (9 g) ou barre de figues, biscuit à la farine d'avoine* ou biscuit au beurre d'arachide* (15 g).	Pain – de toutes les sortes, 125 ml (½ tasse) de croûtons, ½ pain pita (16,5 cm de diamètre), ½ muffin anglais, ½ petit pain croustillant, ½ pain à hamburger, ½ pain à hot-dog, tortilla (18 cm de diamètre), céréales chaudes de son d'avoine, gruau chaud à grands flocons, barre granola* (28 g), crêpe ou gauffre (10 cm de diamètre), riz sauvage, riz instantané, bulgur ou couscous.	½ bagel (10 cm de diamètre), 1 sachet de crème de blé instantanée, 1 sachet de gruau instantané, flocons de son, Cheerios, flocons de maïs, granola à faible teneur en gras, musli, céréales de son avec raisins, Wheatibix, la plupart des céréales, macaroni, pâtes alimentaires, riz à grain long, 2 barres de figues (32 g) ou 1 carré aux dattes.
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	<b>1 portion = 125 ml (½ tasse) ou l'équivalent, selon les indications. Les informations sur les fruits et les jus sont fondées sur des sortes non sucrées.</b>		
Germes de luzerne ou de haricots, asperges, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, bettes, concombres, poivrons verts ou rouges, haricots verts ou jaunes, laitue, champignons, radis, épinards, courgettes, rhubarbe, tomates, navets ou 1 abricot cru.	½ avocat*, betteraves, choux de Bruxelles, carottes, citrouille en conserves, salade de chou*, oignon cru, pois mange-tout, potiron, tomates à l'étuvée, jus de tomates ou de légumes, mûres, framboises ou fraises crues, raisin, ½ pamplemousse (9,5 cm de diamètre) ou pêche, prune, clémentine ou mandarine crue.	Petits pois, panais, pommes de terre (bouillies, rissolées* ou en purée), 5 rondelles d'oignons frites*, 10 frites*, compote de pommes, 60 ml (½ de tasse) d'abricots secs, bleuets, cerises, macédoine de fruits, pêches ou poires en conserves, nectarine ou orange. <b>Jus :</b> de carottes, de pommes, d'abricots, de raisins, de pamplemousses, d'oranges ou d'ananas.	Maïs, haricots de Lima, patate douce, pomme, banane, mangue, poire ou 1 tranche de pastèque (2,5 cm x 25 cm de diamètre).  4 dattes sèches, 2 figues sèches, 5 pruneaux ou 60 ml (½ de tasse) de raisins secs.  <b>Jus :</b> nectar de poires ou jus de pruneaux.
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<b>1 portion = 250 (1 tasse) ou 50 g (1 ½ oz) de fromage ou l'équivalent, selon les indications.</b>		
Fromage, fromage cottage caillé sec ou 50 ml de fromage à tartiner.	Boisson à base de soja ou fromage cottage (0, 1 ou 2 %).	Lait, 125 ml (½ tasse) de poudre de lait écrémé, 175 g de yogourt nature, chocolat chaud sucré à l'aspartame, 125 ml (½ tasse) de yogourt glacé, lait glacé ou crème glacée*.	Lait au chocolat, chocolat chaud fait avec du lait et du sucre, lait de poule*, lait frappé, 175 g de yogourt aromatisé ou aux fruits, boisson au yogourt, 125 ml (½ tasse) de pouding au lait* ou de sorbet.
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>	<b>1 portion = 90 g (3 oz) de viande, de poisson ou de poulet maigre cuit (dont le gras visible ou la peau a été enlevé) ou 250 ml (1 tasse) de légumineuses cuites ou en conserves (c.-à-d. haricots rouges, pois chiches, lentilles) ou l'équivalent, selon les indications.</b>		
Viande, volaille, poisson (à moins qu'il soit enrobé de pâte et pané), 2 œufs, tofu, 60 ml (¼ de tasse) de noix du Brésil*, de noix macadamia*, de pignons*, de noisettes*, de noix de pacane* ou de noix*.	30 ml (2 cuillerées à soupe) de beurre d'arachide*, 60 ml (¼ de tasse) d'amandes*, de noix de cajou*, de noix de coco*, de noix mélangées*, d'arachides*, de graines* ou 125 ml (½ tasse) de salade de thon*.	Filet de poisson enrobé de pâte et pané* ou bâtonnets de poisson*.	Haricots, pois ou lentilles.
<b>ALIMENTS COMBINÉS</b>	<b>1 portion = 250 ml (1 tasse) ou l'équivalent, selon les indications.</b>		
	Soupes aux nouilles en conserves ou soupe aux champignons avec de l'eau.	Soupes très consistantes, soupe minestrone, soupe aux champignons avec du lait, ¼ de pizza moyenne, taco*, ragoût de bœuf ou pain doré.	Soupes aux pois, 60 ml (¼ de tasse) d'houmous*, macaroni au fromage*, spaghetti à la sauce tomate ou avec des boulettes de viande*, bœuf au chili ou fèves au lard.
<b>AUTRES CATÉGORIES D'ALIMENTS</b>	<b>1 portion = 15 ml (1 cuillerée à soupe) ou l'équivalent, selon les indications. Vous pouvez inclure d'autres aliments avec modération si vous avez suffisamment de portions des autres groupes d'aliments.</b>		
1 biscuit aux grains de chocolat* ou 10 bâtonnets de bretzel.	10 croustilles de pomme de terre ou de maïs.	Cocktail de canneberges, limonade, sucette glacée (75 g).	Boisson gazeuse (non diète).

