

ALIMENTATION ET REGAIN D'ÉNERGIE STRATÉGIQUES POUR UNE PERFORMANCE OPTIMALE

RÉGIME ÉQUILIBRÉ : FACTEUR INDISPENSABLE

Manger des aliments appropriés et boire de bons liquides au moment idéal permet de nous entraîner sans relâche, de récupérer, d'aider notre corps à se reconstruire, et nous donne la possibilité de profiter de nos exercices physiques, tout en satisfaisant aux exigences de la vie effrénée que nous menons. Ceci a pour résultat, une meilleure performance physique, moins de risques de blessures et de fatigue, une bonne composition corporelle et moins de risque d'avoir une sensation de faim pendant la journée.

OPTIMISER LA RECONSTRUCTION DE VOTRE CORPS

La façon dont vous alimenter votre corps après la séance d'entraînement est tout aussi importante que l'entraînement que vous faites pour améliorer vos exercices physiques et votre performance sportive. Ajouter à cela la gestion et/ou l'atteinte d'un poids santé et ces habitudes alimentaires appropriées deviennent encore plus indispensables. L'accent mis sur l'alimentation post-entraînement complète votre séance d'entraînement, permet à votre corps de récupérer, favorise la réparation et la régénération des cellules musculaires afin de satisfaire aux exigences d'une séance d'entraînement encore plus difficile la prochaine fois.

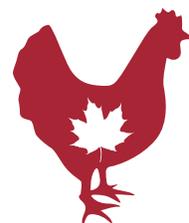
La leucine, un acide aminé essentiel, présent dans les aliments riches en protéines, active la récupération de vos muscles. Cela permet au processus de regain d'énergie et de reconstruction de se mettre en marche immédiatement. La synthèse des protéines musculaires semble se maximiser avec environ 20 grammes de protéines de haute qualité, riches en leucine, qui font partie d'une collation ou d'un repas riche en glucides, consommé une heure ou deux après l'entraînement. Voir le tableau sur les protéines riches en leucine pour vous assurer de choisir des aliments suffisamment riches en protéines que vous ajouterez à vos collations et repas.



Nous avons tous
besoin de bien manger
pour améliorer et
maintenir notre santé
et forme physique
tout en répondant aux
objectifs personnels
de notre composition
corporelle.



www.poulet.ca



Raised by a
CANADIAN
FARMER | Elevé par un
PRODUCTEUR
CANADIEN

STRATÉGIES DE RÉCUPÉRATION SIMPLES AU MOYEN DE VRAIS ALIMENTS

- Redynamisez vos muscles avec des glucides issus des féculents tels que les pommes de terre, le riz, le quinoa, les pâtes, le houmous et les céréales chaudes pour avoir un maximum d'énergie;
- Reconstituez vos tissus maigres avec des protéines et d'autres nutriments essentiels qui se trouvent dans la viande, la volaille, le poisson, les œufs, le lait, le yogourt et les substituts à base de plantes;
- Réhydratez-vous avec de l'eau et d'autres liquides, avant, pendant et après les séances d'activité physique;
- Consommez des liquides à chaque collation et repas.

FAIRE LE SUIVI DES PROGRÈS EFFECTUÉS

Faites le suivi de votre apport alimentaire et entraînement physique en utilisant des outils en ligne, tels que le journal alimentaire des Producteurs de poulet du Canada, afin de vous assurer que vous mangez correctement. Cela peut beaucoup contribuer à optimiser votre récupération et à maintenir ou à atteindre un poids santé. Lisez les étiquettes sur les aliments emballés (par exemple, tableau de la valeur nutritive et liste des ingrédients) pour pouvoir déterminer la quantité d'énergie (calories) sous forme de glucides, protéines et matières grasses que ces aliments ajoutent à votre plat.

TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Enfin de compte, écoutez votre cerveau et vos intestins. Si vous ne vous entraînez pas beaucoup ce jour-là, vous n'avez pas besoin de manger autant. Donc, c'est normal d'avoir faim, mais quand vous intensifiez votre rythme d'entraînement, assurez-vous de manger suffisamment pour ne pas avoir faim. S'entraîner en n'ayant qu'une petite réserve de calories dans le corps peut causer une fatigue chronique, affaiblir le système immunitaire, causer une perte de la masse musculaire et une baisse de la performance. Alors, profitez de tout ce que l'alimentation de récupération peut offrir.

PROTÉINES RICHES EN LEUCINE

VIANDE ET POISSON (CUIT)	PROTÉINE (G)	LEUCINE (G)
Poitrine de poulet, 3 oz (85 g) cuite	25	2,1
Côtelette de porc, 3 oz (85 g) cuite	26	2,1
Bœuf, bifteck de flanc, 3 oz (85 g) cuit	23	1,9
Poisson et crustacés, 3 oz (85 g) cuits	18-22	1,4-1,8
Thon en conserve, à chair pâle, 3 oz (85 g), égoutté	25	2
Saumon en conserve, égoutté, 3 oz (85 g)	21	1,6
Saumon fumé, quinnat, 1 oz (28 g)	5	0,4
LAIT, YOGOURT, FROMAGES ET ŒUFS	PROTÉINE (G)	LEUCINE (G)
Yogourt de style grec 170 g	17	1,7
Fromages ordinaires (par exemple cheddar) ½ tasse de fromage en dés (65 g)	15,5	1,3
Lait, 1 tasse (250 ml)	8	0,8
Yogourt, arôme fruit, 175 g	7	0,7
1 gros œuf	6	0,5
LÉGUMINEUSES, NOIX / GRAINES, PRODUITS DE SOYA	PROTÉINE (G)	LEUCINE (G)
Noix de soja, ½ tasse (75 ml)	20	1,6
Tofu, en barre, ½ tasse (100 g)	16	1,2
Edamame, cuit, ½ tasse (125 ml)	8	0,6
Noix, ½ tasse (75 ml)	9	0,7
Légumineuses, cuites (pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.) ½ tasse (125 ml)	8	0,6
Beurre d'arachide, 2 c. à soupe (30 ml)	8	0,5

Valeurs nutritives de la base de données nationale sur la nutrition de l'USDA

SOURCES DE PROTÉINES	IDÉES DE GROSSES COLLATIONS À EMPORTER	IDÉES DE REPAS PRÉPARÉS
Œufs	Œuf à la coque + craquelin de blé entier	Omelette aux épinards et au poulet, cuite au four*
Poulet	Salade Taco de poulet en pot*	Chili au poulet *
Poisson	Roulés au poulet et au saumon fumé *	Burgers au saumon et à la laitue
Viande	Tranches de rôti de bœuf sur pain de seigle avec des cornichons	Spaghetti à la sauce de viande
Pois chiches, lentilles, haricots	Trempeuse de houmous et mini carottes Salade de poulet, de feta et de haricots variés*	Pâté chinois aux lentilles et au poulet haché*
Tofu, protéines de soya	Barres énergétiques à base de protéines de soya	Sauté de tofu au riz et aux légumes
Produits laitiers	Muffins-déjeuners au poulet et fromage * Yogourt grec au muesli	Sandwich au fromage suisse grillé et au jambon Quiche au fromage et à l'œuf
Noix	Amandes et dattes + gâteaux de riz	

*Recettes de poulet.ca