

1. Principes | [2. Alimentation](#) | [3. Fatigue](#) | [4. Références](#)

1.0 Introduction

[1.1 Petits déjeuners](#)

[1.2 Déjeuners et dîners](#)

[1.3 Goûters](#)

[1.4 Avant une compétition](#)

Mangez 3 à 4 produits laitiers par jour car ils sont la principale source de calcium indispensable à la croissance et à la solidité des os à tous les moments de la vie.

Alterner :

- Un bol de lait 1/2 écrémé
- 1 yaourt nature
- 100 g de fromage blanc à 20 % de MG
- 2 petits suisses (2x60 g) à 20 % de MG.

ANC en Calcium (Apports Nutritionnels Conseillés de la population française, Ambroise Martin, Tech&Doc, Masson 2001)

Les apports nutritionnels conseillés sont fonction de l'âge et du sexe :

- Adolescents : 1,2 g/j
- Adulte : 900 mg/jour
- Femme > 55 ans : 1,2 g/jour
- Homme > 65 ans : 1,2 g/jour

En pratique: la couverture des besoins calciques est assurée par 1 produit laitier à chaque repas.

- 4 Fruits / jour
- 1 Crudité / jour
- 1 Légume cuit / jour

- 2 à 4 Légumes secs / mois
- 1 à 2 Rations protéinées / jour

Produits de la mer... le plus souvent !

1 litre ½ d'eau /jour : seule l'eau est indispensable. (cf.C-I)

S'hydrater AVANT d'avoir soif car 10 % des capacités physiques sont déjà perdues à l'apparition de ce signal.

Pas plus d'1 féculent frit /semaine !{jcomments off}