Eau plate ou pétillante après le sport ?



On le sait quand on pratique une activité physique il faut boire et s'hydrater .Il faut s'hydrater avant l'effort pendant l'effort mais également après l'effort. Mais quel type de boisson choisir?

De l'eau plate ou bien de l'eau pétillante

En fait tout va dépendre des activités que vous avez pratiquées.

Si vous avez pratiqué une activité de moins de 45 minutes comme une séance fitness par exemple ou de circuit training ou de danse ,une eau plate suffira à vous réhydrater

Pour une activité supérieure à 45 minutes pour une séance de vélo de course à pied ou de natation vous pouvez opter pour une eau pétillante plus riche en sel car effectivement le corps pendant l'effort a perdu du sodium

L'eau pétillante présente l'avantage d'être riche en minéraux et notamment en sodium et magnésium mais attention notre alimentation moderne contient beaucoup de sels minéraux et le sel peut provoquer de l'hypertension.

Si vous êtes un fervent pratiquant de la consommation des produits

industriels tout fait je vous conseille de ne pas trop en consommer .Il vaut mieux consommer l'eau pétillante lors de grosse séances sportives ou pendant des compétitions ou alors dans les périodes de **fortes chaleurs**

Recommandations diététiques et activités sportives



Vous vous êtes fixé pour objectif de maigrir, vous avez optez pour de l'interval training ou pour du fractionné car vous préférez les séances courtes et intenses. Mais cela va-t-il suffire à effacer les petites rondeurs ou les petits bourrelets disgracieux accumulés dans le début de cet hiver .Il faut croire que non car faire du sport ne suffit pas pour perdre du poids. Il va falloir faire un petit détour par l'alimentation pour obtenir un duo gagnant. Voici quelques recommandations diététiques préconisées par un nutrionniste le Dr Laurence Plumey.

6 recommandations diététiques

1. Il faut boire avant l'exercice mais aussi pendant et après .Le but du jeu c'est d'éviter la déshydratation et la sensation de soif. Un moyen simple d'y parvenir c'est d'avoir en permanence avec soi une bouteille d'eau. Eau plate ou eau gazeuse, faites selon vos goûts .L'eau gazeuse permet un apport plus important en sels minéraux.
2. Pour fournir de l'énergie à notre corps, n'hésitez pas à consommer des pâtes ou du riz. Cependant associez ou alternez ces féculents qui vous apporteront des glucides avec des légumes.
3. On aurait tendance lors de l'amaigrissement à diminuer la consommation de viande mais la viande est cependant fondamentale pour la performance de vos muscles. Le fer contenu dedans permet l'oxygénation de la contraction musculaire et les vitamines B vont transformer les glucides présents en énergie.
4. On déconseille souvent de ne pas faire une fixation sur la balance mais pourquoi pas, tout de même, se peser régulièrement pour se donner une idée du chemin parcouru .Sachez que le corps subi des variations de poids dans la même journée et dans la semaine mais cette variation n'est pas conséquente. Aussi pour se donner un véritable aperçu des progrès réalisés, pesez-vous toujours dans les mêmes conditions, le mieux serait le matin à jeun après avoir été aux toilettes.
5. N'hésitez pas à augmenter le nombre de calories de votre ration alimentaire lorsque vous pratiquez du sport et surtout de forte intensité. Vous augmentez vos besoins en bougeant plus, il ne faut pas que le corps tombe en panne.
6. Si vous recherchez la perte de poids, évitez de manger tout de suite après l'effort car le corps quand vous avez terminez votre séance puise dans les graisses pour refaire les stocks d'énergie.

Que pensez vous de ces recommandations diététiques ? Vont-elles vous aider à perdre du poids ?

Régime gagnant : entraînement et alimentation



Il est bien évident que l'entraînement régulier et adapté à son activité va permettre d'être performant. Mais la performance peut s'obtenir aussi dans nos assiettes. Que vous soyez un sportif assidu pratiquant régulièrement la compétition ou un sportif plutôt occasionnel **l'alimentation** joue un rôle important dans la réalisation des performances. Allez c'est parti pour découvrir ce régime gagnant.

L'alimentation des sportifs occasionnels

Si vous pratiquez une activité physique de temps en temps ou tous les dimanches, il n'est pas obligatoire de changer de façon radicale son alimentation. Cependant les apports nutritionnels devront très devront être variés et équilibrés. Pour mener à bien une alimentation équilibrée dans le but de rester en forme et de ne pas prendre de poids, vous pouvez tout à fait suivre les recommandations du PPNS.

Vous pouvez retrouver ces recommandations sur le site **manger bouger.fr**.

L e régime gagnant des sportifs assidus

Pour les sportifs assidus c'est à dire des personnes qui pratiquent une activité sportive de façon régulière et en compétition, l'alimentation devra être une véritable stratégie. Il existe des règles bien précises et codifiées concernant l'alimentation des sportifs. Nous pouvons distinguer trois phases dans l'alimentation de sportifs

Première phase avant l'épreuve

Il suffira fera de faire le plein d'énergie en glycogène, carburant essentiel pour le fonctionnement des muscles. Le glycogène est fourni principalement par l'apport de glucides lents. Les glucides lents nécessite le tendu la digestion pour se transformer et procurer de l'énergie. Ces derniers se trouvent principalement dans le riz, dans les pâtes, les pommes de terre et le pain.

Outre le fait de s'alimenter principalement avec des glucides lents, il faudra également s'hydrater suffisamment avant l'épreuve. Pour cela buvez régulièrement à petites doses sans vous restreindre sur la quantité.

Pendant l'épreuve

L'hydratation reste de mise, il faut donc continuer à boire régulièrement mais il faudra si la compétition, le match ou l'effort se prolonge apporter à notre organisme des sucres assimilables rapidement. Ces sucres sont dits rapides car ils ne nécessitent pas le temps de la digestion .Ces sucres se trouvent dans les pâtes de fruits, les barres de céréales par exemple ou dans des fruits secs.

Après l’épreuve

L’hydratation reste importante. Il faut continuer à boire avec un apport de sucre par exemple. N’hésitez pas à consommer des fruits et des légumes frais ainsi que des féculents pour refaire les stocks d’énergie.

Entrainement et alimentation : un régime gagnant

En conclusion, l’alimentation et l’entraînement constitue un régime gagnant pour réaliser des performances Que l’on soit sportif ou non une alimentation adaptée (variée et équilibrée) permet d’évoluer de façon plus efficace en fournissant l’essentiel de l’énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner à plein régime.



Jean Philippe

Les sucres sont ils bons pour les sportifs ?



photo **http://sucres-lents-rapides.e-monsite.com/**

Que l’on soit sportif ou non les sucres sont indispensables pour nos organismes car c’est le principal fournisseur d’énergie. Chez les sportifs il est réellement indispensable. Mais attention tous les sucres ne sont pas bons. Ne croyez pas que sous prétexte que vous êtes sportifs vous allez pouvoir consommer de façon excessive les sucreries comme les gâteaux ou autres douceurs. En effet il existe 2 types de sucres : les sucres rapides et les sucres lents. Chacun des 2 doit être consommé mais pas n’importe comment. Découvrons comment gérer l’apport en sucre pour un maximum d’efficacité.

Les sucres lents ou comment se procurer de l’énergie.

Certaines activités sportives nécessitent une grande quantité d’énergie comme des efforts longs et intenses comme le Marathon par exemple ou bien encore le football. Les sucres complexes vont permettre de constituer une réserve d’énergie suffisante pour pouvoir pratiquer ce type d’activité en restant performant. Les glucides complexes se trouvent essentiellement dans les pâtes, le riz et la pomme de terre mais aussi dans le pain. Ainsi le repas qui précède la compétition devra comporter principalement des sucres complets dit lents car ils nécessitent le temps de la digestion pour être assimilés par l’organisme. Bien évidemment après un match ou une compétition il faudra refaire le plein d’énergie. Pour un sportif l’alimentation quotidienne devrait être composée de 60 % de sucres complexes.

Les sucres rapides que peuvent-ils apporter ?

Au cours d’un effort sportif, qui n’a jamais connu un coup de pompe ou un coup de moins bien à la limite de l’hypoglycémie c’est-à-dire une baisse radicale du taux de sucre dans le sang. L’organisme a puisé dans les réserves mais les réserves sont épuisées. Même si vous aviez songé à cette éventualité cela peut arriver en cas d’efforts prolongés. La fatigue est présente, l’attention diminue et les erreurs se produisent par exemple quand d vous jouer au tennis les placements sont moins précis et les appréciations des trajectoires plus aléatoires. Moralité vous êtes moins performant .Mais pas de panique, un apport régulier de sucres rapides ainsi qu’une bonne hydratation, devrait vous permettre de rester au top et de revenir dans le match.
Alors n’hésitez dès que l’occasion se présente à consommer des

produits riches en sucre simples (fruits secs, barres de céréales etc.). Par contre ces sucres rapides ne doivent pas être consommés avant l'effort.

En résumé **sucres lents** et sucres rapides doivent être présents dans l'alimentation d'un sportif. Mais ils seront gérés de façon différente quant au moment de leur absorption. Les sucres lents seront plutôt assimilés avant les efforts et les sucres rapides pendant les efforts.

Spaghettis au citron: plaisir et énergie avant la compétition



Il est prouvé qu'un apport en glucides lents avant une compétition va permettre de constituer des réserves en glycogène. Ce glycogène est fondamental pour l'activité physique et le sport. Il fournit

la source d’énergie principale. On trouve principalement les sucres lents dans les pâtes, le riz, la pomme de terre et le pain .Il faut au minimum 12 heures pour que le glycogène se fabrique. Alors ne vous contentez pas de manger des féculents le jour même de la compétition. Il faut en consommer environ 48 heures avant .Il faudra aussi bien sûr refaire le plein après la compétition.

Attention de ne pas consommer un autre type de sucre : **les sucres rapides** contenus dans les pâtisseries, confitures. Ils sont plutôt à consommer lors de votre activité. Mais pour l’heure consacrons notre attention sur les sucres lents et notamment avec cette recette de spaghettis au citron. Pourquoi ne pas allier le plaisir de manger et la nec essité de faire le plein d’énergie. Pour compléter votre repas ajoutez une viande, ainsi qu’un fruit et un laitage pour parfaire l’équilibre .Cette recette de spaghettis au citron et rapide à réaliser et facile à préparer. Alors n’hésitez pas, lancez-vous !!

Spaghettis au citron

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de spaghettis/2 citrons/persil/sel/poivre/20 cl de crème fraîche allégée/1 cuillère à soupe d’huile d’olive/1 gousse d’ail

Préparation

Portée de l’eau à ébullition dans une casserole, plongez les spaghettis et faites-les cuire selon les indications de l’emballage.

Dans une poêle ajoutez 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et faites cuire la gousse d’ail coupée en morceaux .Rapez le zest des citrons et déposez les dans la poêle .Ajoutez 20 cl de

crème fraîche . Ajoutez le jus des citrons que vous avez pressé et mélangez. Lavez et ciselé le persil et mélangez avec les autres ingrédients.

Egouttez les spaghettis et mélangez avec la sauce citron crème fraîche. Servez chaud.

Si vous n’aimez pas les spaghettis au citron, peut être aimerez cette recette de **spaghettis à la bolognaise** .Avez vous vous aussi des recettes de spaghettis à nous proposer. N’hésitez pas.

Brocoli et diététique sportive du vert dans nos assiettes



Le **brocoli** est cultivé depuis le moyen Age en Italie. C’est Catherine de Médicis qui introduisit ce légume vert souvent un peu boudé mais qui possède des vertus pour notre santé.

Le brocoli aurait la particularité de prévenir contre la formation de cancer. Il protégerait de l’anémie et réduirait le risque de maladies cardio- vasculaire et lutterait contre le vieillissement cellulaire. Ce légume est un allié idéal pour les assiettes de nos sportifs, ses apports .mettront du vert dans nos assiettes.

Atouts nutritionnels

Le brocoli présente peu de calories (25 calories pour 100 g). Il apporte 4 g de protéines, 2.5 g de glucides et peu de lipides 0.6 g.

Côté nutriments il apporte des fibres 3 g, du Bêta carotène 0.63mg, de la vitamine B9 0.11mg, de la vitamine C 110 mg, de la vitamine E 1 mg, du calcium 93 mg, du fer 1.4 mg, du magnésium 25 mg, du potassium 370 mg.

Choix et conservation

Les brocolis se conservent dans le frigo 4 à 5 jours. Il est un légume d’hiver mais nous le trouvons sous forme congelée. Pour le choix des brocolis choisissez les bien

fermes et de couleur verte.

Préparation et cuisson

Le brocoli est très facile à cuisiner et demande peu de temps de préparation. Vous pouvez le cuire à la vapeur, dans l'eau ou frit. Pour nos sportifs il se marie parfaitement avec des pâtes ou du riz par exemple. Vous pouvez également le cuisiner en gratin, en purée en soupe en terrines. Les possibilités sont nombreuses.

Une recette de flan de brocolis



En **cliquant sur ce lien** découvrez une recette de flan de brocolis sur mon blog de recettes.

Conclusion

Le brocoli est un légume bénéfique pour notre santé et est un apport intéressant pour l'alimentation des sportifs. Même si les enfants grimacent à l'évocation de son nom, en le cuisinant un tantinet il se consomme volontiers.

Dietetique sportive : le riz un aliment qui fournit de l’énergie

Le riz utilisé depuis au moins 10 000 ans en Inde a conquis le monde et fait parti dorénavant de nos assiettes. Le riz fait parti des glucides complexes dont le sportif a besoin pour pratiquer ses activités que soit à l’entraînement ou pour les compétitions.Il s’inscrit dans une véritable dietetique sportive.

Effets du riz sur la santé

Le riz peut être consommé par tout le monde (sauf allergie spécifique). Il ne contient pas de gluten, il peut donc être consommé par des malades atteints d’intolérance au gluten.

Le riz possède des vertus pour notre santé et permet de jouer un rôle de prévention contre les maladies du cœur ainsi que certains cancers. Il lutte contre le vieillissement cellulaire

Différentes variétés de riz

Il existe différents variétés de riz, présentant des saveurs parfumées différentes. Nous pouvons trouver du riz brun, complet, semi-complet, rond, long etc. Il en existe pour tous les goûts.

Apports nutritionnels pour une dietetique sportive

Le riz va permettre de fournir au sportif des glucides complexes ainsi que des vitamines et des minéraux (zinc, magnésium, sélénium, phosphore, fer et vitamines B1 B3 B5 B6).Ces vitamines et ces minéraux vont permettre à l'organisme de régénérer les cellules mises à mal au cours de l'effort.

Le riz va engendrer une sensation de satiété (coupe faim) et va permettre de fournir l'essentiel de l'énergie pour pouvoir pratiquer nos activités. La part des glucides chez le sportif peut aller jusqu' 'à 60 % voire même 70 % avant une compétition. (Augmentation des réserves de glycogène).

La cuisson du riz pour une dietetique sportive

Pour rester dans des normes diététiques (sans trop de matières grasses et d'ajout divers sauces par exemple) on peut utiliser des modes de cuisson comme la vapeur, dans une

casserole d’eau et puis pourquoi pas avec un cookeo . Vous trouverez dans la vidéo qui suit une recette de cuisson du riz au Cookeo .

L’alimentation du sportif : ses principes de base



Afin de rester en bonne santé et de pratiquer des activités physiques et sportives en toute sécurité et d’obtenir de bonnes performances, une alimentation du sportif doit être pratiquée. Cette alimentation n’est pas à l’opposé des personnes moins sportives ou sédentaires mais elle doit tenir compte de la

dépense énergétique accrue par l'activité physique et le sport. En effet lors d'efforts pratiqués par les sportifs il existe une dépense de calories supplémentaires mais surtout de certains nutriments tels que les protéines ou les vitamines L'alimentation du sportif devra d'une part permettre de reconstruire le muscle et d'autre part reconstituer les réserves de vitamines.

Consommer des protéines à chaque repas

Au cours d'une activité physique, les muscles sont sollicités et ont tendance à être abimés, il faut donc les reconstruire avec un apport en protéines. Ces protéines se trouvent principalement dans les viandes, les œufs, les poissons et les laitages.

La consommation de protéines chez une personne sédentaire est de 10 à 15 % de l'apport calorique journalier (soit 60 à 80 g de protéines par jour) chez le sportif elle peut passer à 140 ou 150 g par jour surtout si vous souhaitez augmenter votre masse musculaire.

Les vitamines dans l'alimentation du sportif

Pendant la pratique d'un sport, nous usons nos cellules et nous fabriquons des radicaux libres. Pour pallier à cette usure nous devons consommer des antioxydants tels que la vitamine C, A, E. Ces vitamines se trouvent dans les fruits et

les légumes et dans certaines huiles végétales.

Les minéraux antioxydants

Il faudra également reconstituer les minéraux antioxydants tels que le zinc, le cuivre et le sélénium présents principalement dans les viandes et les poissons.

En conclusion l'alimentation du sportif est une alimentation équilibrée

Pour réussir à établir cet équilibre alimentaire 7 groupes d'aliments existent et aucun ne doit être écarté. Les apports énergétiques peuvent se répartir sur 4 repas (matin, midi, collation à 16h, diner).

Le pourcentage de la ration journalière peut se décomposer comme suit :

– glucides 50 à 60 % par jour 6 g à 8 g par kilo de poids de corps/par jour

– protides 15 à 20 % par jour 2 g par kilo de poids de corps/par jour

– lipides 25% à 30 % par jour

Et vous comment vous alimentez-vous ? Pratiquez-vous une alimentation équilibrée ou faites vous cela au hasard ?

Widgets Amazon.fr

Jean Philippe



Cuisine diététique et diététique sportive : astuces et conseils



En matière de cuisine diététique, il existe de nombreuses astuces .Les modes de cuisson ainsi que les aliments que nous utilisons sont des pistes pour nous concocter des repas légers et diététiques .Le créateur de la méthode Fitnext vous délivre quelques secrets dans cette vidéo . Avant de regarder cette vidéo êtes- vous capable de répondre à ces différentes questions ?

Pour une cuisiner léger quels sont les meilleures méthodes de cuisson ?

Connaissez –vous les capsules de vitamine E ?

Comment peut-on se servir de ces capsules

en cuisine ?

Pour une cuisine diététique quel type d’huile dois-je utiliser ?

Le beurre peut-il faire parti d’une cuisine diététique ?

Faut-il supprimer les matières grasses de notre alimentation ?

Et vous avez-vous des astuces de cuisine diététiques à nous livrer ? N’hésitez pas à nous les faire connaître par le biais des commentaires .



Le petit déjeuner du sportif est-il une absolue nécessité ?



Malheureusement en terme de petit déjeuner, les sportifs n'échappent pas à la règle. Comme beaucoup de gens (1 français sur 5) ,ils sautent ce repas qui devrait fournir l'essentiel de l'énergie pour assurer le métabolisme de base mais aussi pour couvrir les efforts en matière d'activités physiques et de sport .De plus le dernier repas est bien loin et le corps manque d'énergie .Alors de quoi devrait être composé **le petit déjeuner du sportif** ?

Le petit déjeuner du sportif : sa composition

– une boisson style café ou thé

– des apports en glucides complexes par les produits céréaliers

– un fruit ou un jus de fruit ou encore une compote pour assurer les apports vitaminiques.

– Un produit laitier (yaourt, lait)

– Des apports en matières grasses (beurre, margarine)

– Des sucres (confitures, miel etc.…)

Un exemple de petit déjeuner du sportif

Un thé ou un café

Une ou 2 tranches de **pain énergétique au yaourt** (et un peu de confiture)

1 orange

Les risques d'une pratique d'activités physiques sans avoir fait un petit déjeuner

Bien que pratiquer du sport à jeun fait partie d'une technique d'entraînement (notamment chez les marathoniens) ou chez certaines personnes qui souhaitent s'entraîner sans troubles digestifs et être plus léger. Il faut tout même faire attention car cette façon d'agir comporte quelques risques. Elle peut provoquer une fragilité musculaire, procurer des coups de pompe nuisibles à la concentration et l'attention et donc d'être moins vigilant. Les performances risquent d'être amoindries et mettre en danger l'ensemble de notre corps. Et vous comment pratiquez vous ? Faites vous un petit déjeuner du sportif ?

Comment maîtriser sa consommation de sel ?



Le sel est indispensable à notre organisme ,il permet en effet de maintenir l'hydratation du corps mais aussi d'équilibrer la tension artérielle .On trouve naturellement le sel en quantité dans différents aliments comme le pain ,les charcuteries et le fromage mais aussi dans les plats cuisinés Nous avons donc tous tendance à le consommer avec excès .La consommation excessive de **sel est responsable de maladie cardiaque** tels que l'infarctus du myocarde mais aussi augmente également le risque d'AVC (accident vasculaire cérébral).

Alors comment réduire ces risques et diminuer notre consommation de

sel ?

1. Ne resalez pas systématiquement vos plats, goûtez avant de rajouter du sel et pourquoi ne pas utiliser différentes épices et aromates.
2. Méfiez-vous de des plats industriels tous faits qui sont souvent très riches en sel, il en va de même pour les pains spéciaux, les paninis les biscottes, des soupes en brique par exemple.
3. Faites vos plats vous-même de telle manière à contrôler les apports en sel mais aussi en matières grasses.
4. Même si vous raffolez des charcuteries, tentez tout de même de réduire leur consommation car les charcuteries sont riches en sel mais aussi en matières grasses d’origine animale.
5. Attention aussi aux fromages, une portion de 30 g doit suffire.
6. Ne sortez pas le sel au moment du repas. Mettez sur la table du poivre, de la moutarde, de l’ail et du persil par exemple pour parfumer vos assiettes.