

# 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 diététique 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 diététique 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 .

