

GUIDE NUTRITION

GUIDE NUTRITION SPORTIVE

Des repères simples pour mieux organiser vos repas autour de l'entraînement, sans compliquer votre quotidien.

PROTÉINES

GLUCIDES

HYDRATATION

Votre objectif : construire une alimentation régulière et adaptée à votre activité avant de penser aux détails ou aux compléments.

Une journée simple

Commencez par une structure claire : protéines, glucides adaptés, fruits ou légumes, bonnes sources de lipides et hydratation.

PETIT-DÉJEUNER

Œufs ou yaourt
Pain ou avoine
Fruit
Eau

DÉJEUNER

Poulet, poisson ou légumineuses
Riz ou pommes de terre
Légumes
Eau

COLLATION

Fruit
Yaourt ou poignée d'oléagineux
Eau

DÎNER

Source de protéines
Féculent selon besoin
Légumes
Hydratation

6 repères nutrition

La nutrition sportive peut rester simple. Les priorités sont la régularité, la qualité globale de l'alimentation et l'adaptation à votre activité.

1

Protéines

Ajoutez une source de protéines dans vos repas principaux selon vos habitudes alimentaires.

2

Glucides

Ils peuvent soutenir l'énergie à l'entraînement. Ajustez les portions à votre activité et à votre objectif.

3

Fruits et légumes

Consommez-en régulièrement pour varier les apports alimentaires.

4

Hydratation

Buvez régulièrement dans la journée, particulièrement lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous transpirez beaucoup.

5

Avant l'entraînement

Un repas digeste contenant des glucides et des protéines peut aider à arriver avec de l'énergie.

6

Après l'entraînement

Un repas complet contribue à apporter énergie et nutriments pour la récupération.

Votre mini-bilan

Cochez les habitudes que vous arrivez à garder régulièrement. La simplicité aide souvent à tenir sur la durée.

3

repas structurés

1+

source de protéines par repas principal

H2O

hydratation toute la journée

CHECKLIST

Protéines régulières

Fruits et légumes

Glucides adaptés

Hydratation

Repas prévus autour des séances

FAIT☐☐☐☐☐**Prêt à vous équiper ?**

Shakers, gourdes et nutrition sportive sur SportMall.ma

SPORTMALL.MA →

Les informations nutritionnelles de ce guide sont générales et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien, notamment en cas de maladie, grossesse, allergie ou traitement.