La micronutrition en pratique

Micronutrition in practice

PRÉPARATION

Petit-déjeuner *Breakfast*

Déjeuner *Lunch*

Début de l'effort *Start*

PERFORMANCE

Pendant *While*

Pause *Break*

Pendant *While*

Fin de l'effort *End*

RÉCUPÉRATION

Fenêtre métabolique *Metabolic window*

Dîner *Diner*

STiM
2 gélules / *capsules*
OLiGOMAX
20 ml
CREM'ERGY
1 sachet / *1 bag*
DiGEST +
2 gélules / *capsules*

STiM
2 gélules / *capsules*

EFFORT **2-3 gorgées en prise régulière**
/ sips regulary
1 BARRE EFFORT / *bar*
ou
1 NATURAL BOOST
ou
2-3 NATURAL Gom'

REGEN'
1 gourde / *gourd*
CREM'ERGY
1 sachet / *1 bag*

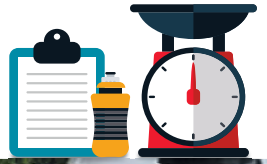
RÉCUP
3 gélules / *capsules*
FLEX
1 sachet / *1 bag*

ERGYSPORT
Micronutrition sportive
BY Nutergia
Fabriqué en France

Retrouvez des conseils nutritionnels sur **ergysport.com**
et suivez-nous sur nos réseaux sociaux

Les 10 CONSEILS du diet

The 10 nutri advices



POISSON #1

Ajouter des poissons gras à vos plats

Add oily fish to your dishes

CÉRÉALES #2

Favoriser les céréales complètes et / ou semi complètes

Promote complete and / or semi-complete cereals

FIBRES #3

Prendre soin de son intestin en consommant des fibres

Take care of your intestine by consuming fiber

HUILE VIERGE #4

Consommer des huiles vierges, première pression à froid

(non raffinées et non chauffées)

Consume virgin oils, first cold pressing (unrefined and unheated)

OLÉAGINEUX #5

Manger régulièrement des oléagineux

(amandes, noix, avocat...)

Eat regularly oleaginous products (almonds, walnuts, avocado...)

PIZZA #6

Diminuer les produits à index glycémique élevé

(pizza, pâtes blanches...)

Decrease products with high glycemic index (pizza, white pasta...)

PLATS SURGELÉS #7

Eviter les plats préparés et / ou surgelés

Avoid prepared dishes and / or frozen products

SUCRE #8

Diminuer le sucre et les produits sucrés

Decrease sugar and sweet products

VIANDE #9

Limiter la viande rouge et les charcuteries

Limit red meat and mixed meats

ALCOOL #10

Consommer de l'alcool avec modération

Consume alcohol in moderation

ERGYSPORT
Micronutrition sportive

BY Nutergia

Fabriqué en France

Retrouvez des conseils nutritionnels sur **ergysport.com**
et suivez-nous sur nos réseaux sociaux

L'acidité

source de blessures musculaires, inflammation, tendinites...

Aliments acidifiants
(non acides au goût)

- Sucre/produits sucrés
- Protéines animales : viande, poisson, œufs
- Alcool, thé, café, céréales, pain, légumineuses
- Produits laitiers

Aliments acides
(et pas forcément acidifiants)

- Agrumes, kiwi, prunes, tomate
- Certains jus de fruits
- Vinaigre, moutarde, cornichons

Aliments « désacidifiants »

- Légumes, fruits
- Pommes de terre
- Châtaignes
- Bananes
- Amandes
- Fruits secs bios

CONSEILS

- Eviter la surconsommation de fruits acides
- Songer aux fruits doux (banane, pomme non acide, poire, pêche, nectarine, abricots...)
- Préférer le vinaigre de cidre ou le jus de citron au vinaigre balsamique (riche en sucre !)

CONSEILS

- Présence systématique de légumes dans l'assiette si consommation de viande/poisson, œufs
- Limiter si possible les produits laitiers à 3/semaine
- Limiter le café à 2 tasses/jour
- Limiter au maximum la consommation de sucre et de produits sucrés
- Favoriser la consommation de céréales complètes ou semi-complètes les jours d'entraînement (riz, pâtes...)
- Favoriser si possible la consommation de pain complet (bio si possible) au pur levain (sans levure ajoutée par le boulanger)

CONSEILS

- Consommer au moins 2 portions journalières de légumes
- Consommer si possible 1 fois/jour des légumes crus (crudités)
- Présence systématique de légumes si protéines animales consommées
- Songer à la banane aux collations post-effort
- Privilégier les pommes de terre à la place du riz ou des pâtes après les matchs et les séances intenses
- A l'automne, songer aux châtaignes (pas seulement sur le terrain ☺)

ERGYSPORT Micronutrition sportive
BY Nutergia Fabriqué en France

Retrouvez des conseils nutritionnels sur **ergysport.com**
et suivez-nous sur nos réseaux sociaux

Portions alimentaires

FRUITS ET LÉGUMES

- **2 à 3 fruits/jour maximum**
- **Légumes cuits : 400 à 500 g/repas** (⅓ à ½ assiette)
- **Légumes crus** (crudités) **: 1 petite assiette**

PROTÉINES ANIMALES

- **Portion d'environ 200 à 250 g max. le midi** (Ex. : 2 steaks hachés ou 2 blancs de poulet ou 1 gros filet de poisson ou 2 grosses boîtes de sardines)
- **Portion de 150 à 200 g max. le soir**
- **2 œufs/jour max.** (7 à 10/semaine max.)
- **Si protéines animales au petit déjeuner : 1 tranche de jambon blanc** (si possible à la coupe) **ou fromage pâte dure** (40 g – Privilégier brebis/chèvre) **ou 1 à 2 œufs, bacon, blanc de poulet**

MATIÈRES GRASSES

- **Si possible 3 à 4 c. à soupe d'huile/jour : 2 olive + 2 colza ou noix ou chanvre**
- **Privilégier huiles bios, vierges, 1ère pression à froid**
- **Si beurre : 1 petite plaquette de 15 g**

PRODUITS LAITIERS

- **Si possible 3/semaine max.**
- **Fromage : 40 g max. /portion**
- **Prudence avec le fromage blanc** (↥ acidité)

CÉRÉALES LÉGUMINEUSES

- **Si consommation le midi : 90 à 120 g crus à cuire = 2 à 3 poignées crues à cuire**
- **Si consommation le soir : 60 à 120 g crus à cuire = 1,5 à 3 poignées crues à cuire**