

La pyramide alimentaire

Repères journaliers

Beurre, beurre à rôtir, huile

2 à 3 cuillères à café

Noix

1 portion (20 à 30 g)

Lait, produits laitiers

3 portions
p. ex. 2 dl de lait, 180 g de yogourt
et 40 g de fromage à pâte dure

Céréales complètes, pommes de terre, légumineuses

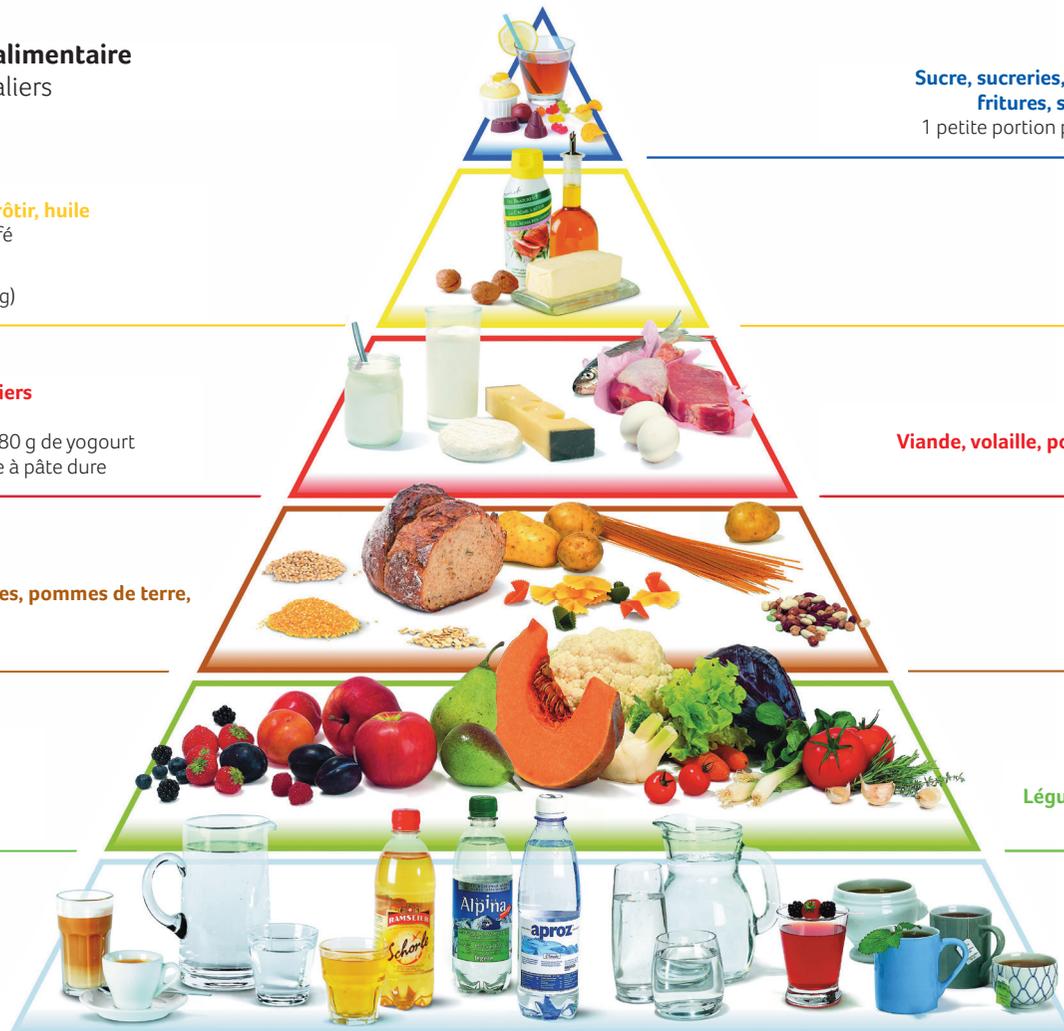
3 portions

Fruits

2 portions

Boissons

1 à 2 litres



← Base

Sport →

Récupération →

Sucre, sucreries, pâtisseries,
fritures, sodas, alcool
1 petite portion pour le plaisir

5 h de sport
par semaine

6 h de sport
par semaine

7 h de sport
par semaine

+



ou



ou

+



ou

+



Viande, volaille, poisson, œufs
1 portion

Légumes, salade
3 portions

À partir de 5 heures d'entraînement par semaine, le sportif a des besoins énergétiques accrus et doit veiller à bien récupérer.

Pour chaque heure de sport hebdomadaire supplémentaire, veillez chaque jour à:

- boire suffisamment pour éteindre la soif,
- ajouter une portion de céréales ou de pommes de terre,
- ajouter une demi-portion de beurre, de beurre à rôtir ou d'huile.