

# Fiche d'information Team AFF : Nutrition

## Groupes d'aliments

### Boissons

1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées, par exemple de l'eau du robinet/minérale ou des infusions de fruits/herbes. Les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé noir et le thé vert contribuent à l'apport en liquide.

- Eau (eau du robinet, eau minérale)
- Thé
- Café

### Fruits et légumes

Chaque jour, 5 portions de différentes couleurs, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. 1 portion correspond à 120g. Par jour, une portion peut être remplacée par 2 dl de jus de légumes/fruits (sans sucre ajouté) (p. ex. jus de fruits et fruit frais au petit-déjeuner, salade et garniture de légumes au dîner).

- Fruits et légumes frais
- Fruits et légumes marinés
- Légumes et fruits surgelés

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

1 portion correspond à : 75-125 g de pain / pâte ou 60-100 g de légumineuses (poids sec) ou 180-300 g de pommes de terre ou 45-75 g de pain croustillant / crackers complets / flocons / farine / pâtes / riz / maïs / autres grains de céréales (poids sec).

Aliment	Teneur en fibre alimentaires (par 100g)	Utilisation idéale
Pâtes au blé complet	11.5	Alimentation saine de base
Flocons d'avoine (blé complet)	10.5	
Pain complet	6.9	
Cornflakes	4	Dans les heures avant et après l'effort
Pâtes avec œufs	3.4	
Riz complet	3	
Pain blanc	2.5	
Riz blanc	1.4	

### Lait et produits laitiers

3 portions de lait ou de produits laitiers par jour. 1 portion correspond à : 2 dl de lait ou 150-200 g de yaourt/ séré/ cottage cheese/ autres produits laitiers ou 30 g de fromage à pâte mi-dure/dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

## Viande, poisson, œufs et tofu

Chaque jour, 1 portion d'un aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, œufs, tofu, quorn, seitan, fromage, fromage blanc)\*. Alternier entre ces sources de protéines. 1 portion correspond à : 100-120 g de viande/volaille/poisson/tofu/steak/quorn (poids frais) ou 2-3 œufs ou 30 g de fromage à pâte dure/semi-dure.

\* En plus des 3 portions de lait/produits laitiers recommandées.

## Huiles Grasses et noix

Chaque jour, 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour, 1 portion (20-30 g) de noix, graines ou pépins non salés. En outre, on peut utiliser avec parcimonie du beurre, de la margarine, de la crème, etc. (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour).

## Sucré & salé

Un ou deux repas de fast-food par semaine sont acceptables si ton alimentation est par ailleurs équilibrée. Quelques astuces concernant le fast-food :

- Choisir des plats rapides pauvres en matières grasses et riches en légumes (par exemple, un plat asiatique de légumes et de riz).
- Combiner les plats de restauration rapide avec des fruits, des légumes ou de la salade. - Ne consommer qu'occasionnellement des plats de restauration rapide riches en énergie et en graisses.
- Remplacer les accompagnements ou les desserts riches en énergie par des légumes ou des fruits (p. ex. salade au lieu de frites, fruits en dessert au lieu de pâtisseries ou de glaces).
- Choisir consciemment la taille des portions (les portions XXL incitent souvent à tout manger, même si l'on est déjà rassasié).
- Boire de l'eau ou de l'eau minérale plutôt que des boissons sucrées.
- Manger lentement et avec plaisir.

Les boissons énergisantes contiennent beaucoup de sucre, de caféine (présente naturellement dans le café) et de taurine (présente naturellement surtout dans les fruits de mer). L'effet sur la performance et la concentration n'est pas clairement prouvé et des effets secondaires dus à la forte teneur en caféine ne sont pas à exclure. Il est préférable de préparer sa propre boisson sportive ou de boire des jus de fruits.