

COMMENT AVOIR UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ ?

LES « TOP-ALIMENTS » À AVOIR



La répétition d'exercices crée une exposition au stress d'entraînement.

L'exercice physique crée également un terrain propice aux blessures.

ACIDIFICATION DE L'ORGANISME

et de

L'INFLAMMATION

Certains aliments ont des propriétés **ANTI-OXYDANTES** **ANTI-INFLAMMATOIRES** ou encore **BASIQUES** qu'il est nécessaire d'avoir dans son alimentation pour optimiser l'entraînement et prévenir les blessures.

D'autres ont des profils nutritionnels plus intéressants car plus riches en

VITAMINES, EN MINÉRAUX, EN FIBRES.

ANTI-OXYDANTS

Ils vont lutter contre la prolifération des radicaux libres qui viennent oxyder nos cellules et peuvent créer un vieillissement prématuré, effet bénéfique sur la performance.

VITAMINES A, C, E

kiwi, agrumes, germe de blé, légumes verts à feuille, choux

FLAVONOÏDES, CAROTÉNOÏDES

fruits et légumes de couleurs rouges, jaune, orange : fruits rouges, baies, carottes, tomates, poivron, thé vert, chocolat noir

MINÉRAUX

zinc, sélénium : fruits de mer, viande et œufs, céréales complètes, curcuma, oléagineux.

Les couleurs des fruits et légumes sont causées par des vitamines.

MANGEZ ARC EN-CIEL mettez de la couleur dans votre assiette et vous serez assurés de ne pas manquer d'apports en vitamines.

OMEGA 3

Acides gras essentiels ayant des propriétés **ANTI-INFLAMMATOIRES,**

protègent le système cardiovasculaire, le cerveau, améliorent la récupération

POISSONS GRAS

sardines, maquereaux, anchois, hareng, thon, saumon

HUILES VÉGÉTALES

huile de noix, huile de colza, huile de lin, huile de caméline (pensez-y pour assaisonner vos crudités, ce sont des huiles qui résistent mal à la chaleur)

OLÉAGINEUX

graines de lin, graines de chia, noix

FIBRES

Elles régulent le transit, contrôlent la glycémie, augmentent la satiété

ALIMENTS COMPLETS, RICHE EN FIBRES



Ils régulent le transit, apportent vitamines, minéraux

VÉGÉTAUX

fruits et légumes

CÉRÉALES COMPLÈTES

riz complet, pâtes complètes, pains spéciaux

LÉGUMINEUSES

lentilles, haricots rouges, pois chiches