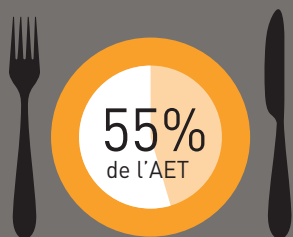




L'alimentation du sportif de haut niveau

Plus de **glucides**, oui mais combien?



Les glucides doivent fournir l'apport minimal de 55% de l'apport énergétique total (AET) ou 5 g/kg de poids corporel pour le sportif léger.

Les aliments de **récupération**



- Lait chocolaté
- Tranche de pain avec fromage
- Yaourt aux fruits

La prise combinée de glucides et de protéines exerce un effet anabolisant bienvenu après l'effort.

La **ration** de glucides du sportif intensif



PRÉPARATION
6-10 g par kg
de poids corporel



PENDANT L'EFFORT
max 0,5 à 1 g par kg
de poids corporel



APRÈS L'EFFORT
1 à 1,2 g par kg
de poids corporel

Ces recommandations sont valables en particulier à partir de 90 minutes d'effort régulier. Après l'effort, l'ingestion doit être idéalement effectuée dans les 30 premières minutes, afin de bénéficier de l'activité maximale de la glycogène synthase.

L'hydratation



< 1H



> 1H

