

→ Après de longs mois d'entraînements et de bons résultats sur les courses, Firmin a été sélectionné pour faire le Tour de France !

Afin d'éviter les baisses de forme pendant les courses, un coureur à besoin de 20% de protéines riches en acides aminées, de 70% de glucides, et d'un bon nombre de calories, de bien s'hydrater et de manger sainement en évitant les aliments jugés risqués pour la digestion, les aliments acides ou trop gras (lipides).



Exercice

• En fonction de ces recommandations, prépare le petit déjeuner que Firmin devra prendre avant la course en choisissant 5 aliments ou boissons.

→ Le petit déjeuner de Firmin :

.....

.....

.....

.....

.....

	Calories (kcal)	Protéines	Glucides	Lipides	Quantité
Un verre de jus d'orange	47	0.8	10	0	100ml
Un verre de lait	46	3.2	4.8	1.6	100ml
Un café	16	4	0	0	100ml
Un thé	1	0	0.2	0	100ml
Un biscuit sec	29	0.4	4.9	0.8	6.25g
Un pain aux 5 céréales	280	10.2	46.6	5.9	100g
Un pain au chocolat	436	7	58.3	38.9	100g
Des céréales type flocon d'avoine	400	7	80	3	100g
Une portion de beurre	59	0	0	6.6	8g (1 c. à café)
Un plat de pâtes	346	14	69	1.5	100g
Une cuillère de confiture	13	0.03	3.3	0	8g (1 c. à café)
Une pomme	52	0.3	13.8	0.2	100g
Un œuf	75	6.4	0.1	5.7	1 unité
Une tranche de jambon	144	20	0.4	7	100g
Une tranche de fromage	356	16.4	0.2	32.2	100g

→ Réponses

Pour la part de protéines privilégier les œufs ou une tranche de jambon. Pour l'apport en glucides, prendre au choix des céréales, du pain aux céréales ou un plat de pâtes. Cela apporte les calories nécessaires pour tenir pendant la course. Il est possible de mettre une cuillère de confiture, ou de beurre sur le pain, le plaisir n'est pas à négliger pour l'effet psychologique, tant que ce n'est pas de manière abusive. Le fromage, les viennoiseries, le lait et les fruits sont à proscrire car ils sont difficile à digérer et trop gras. À l'exception de la banane qui peut apporter du potassium pour lutter contre les crampes, les fruits sont plutôt à prendre en jus. Enfin privilégier un grand verre d'eau, ou un thé, au café jugé trop acide.

• En résumé un bon petit déjeuner peut être constitué d'un œuf, de pain aux céréales avec de la confiture, d'un jus de fruit.



