

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Alimentation et sport, deux facteurs indissociables.....	6
Les nutriments indispensables.....	8
L'importance des fruits et légumes.....	11
Calendrier des fruits et légumes.....	12
Les mythes alimentaires.....	16
Les aliments préférés des sportifs.....	18
Les protéines en poudre naturelles.....	20
Les superaliments.....	22
Les aliments à éviter.....	24
Comment utiliser ce livre.....	26

LES MENUS

Menu 1.....	31
Menu 2.....	35
Menu 3.....	39
Menu 4.....	43
Menu 5.....	47

MEAL PREP

Poulet, brocolis laqués à la sauce soja et riz basmati.....	52
Chou-fleur au curry et pâtes de lentilles corail.....	54
Saumon, asperges et patates douces rôties.....	56
Salade de riz rouge et lentilles vertes ...	58
Farfalles au thon et sauce tomate-poivron.....	60
Poulet ail-citron, pommes de terre et haricots verts.....	62
Salad jar.....	64
Boulettes de bœuf et spaghettis de courgettes.....	66
Quinoa, chou kale et potimarron rôti ...	68
Salade mexicaine façon burrito.....	70
Crevettes au lait de coco et spaghettis.....	72
Bo bun.....	74
Courge Butternut farcie au quinoa.....	76
Buddha bowl.....	78
Nouilles sautées.....	80

PETITS DÉJEUNERS ET COLLATIONS

pudding d'avoine au four	84
Energy balls cacao-noisette	86
Bowl cake	88
Barre de céréales banane-chocolat	90
Overnight porridge coco-mangue	92
Pancakes banane-avoine	94
Barre crue abricot-chia	96
Açaï bowl	98
Club sandwich au poulet	100
Pain complet à l'avoine	102
Pâte à tartiner protéinée	104
Banana split	106
Muffins anglais	108
Tofu brouillé	110
Pancakes au saumon fumé	112

BOISSONS

Lassi à la mangue	116
Smoothie tropical	118
Milk-shake poire-chocolat	120
Shake protéiné banane-cacahuète	122
Chia fresca	124





ALIMENTATION ET SPORT, DEUX FACTEURS INDISSOCIABLES

L'alimentation d'un sportif doit être spécifique, car elle a un impact sur sa forme physique, son endurance mais aussi sa récupération et son énergie ! Alors, de quelle manière faut-il s'alimenter lorsque l'on pratique une activité physique régulière ?

PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION 100 % NATURELLE

Depuis plusieurs années, on voit fleurir des marques de compléments, des pâtes à tartiner, des barres et autres boissons énergétiques réservées aux sportifs. Mais ces produits industriels, riches en protéines de mauvaise qualité, en aspartame, colorants et conservateurs ne sont pas optimaux quand on désire adopter un mode de vie sain.

Seule une alimentation naturelle, équilibrée et variée assure les apports en vitamines et en minéraux dont l'organisme d'un sportif a besoin. Bien évidemment, dans notre société industrialisée, la notion de « naturel » a ses limites. Mais sans parler de cultiver nos propres légumes, il est possible de se nourrir d'un maximum d'aliments bruts, peu transformés et riches en nutriments. Oui, manger plus sainement contribue à notre bien-être et renforce nos défenses immunitaires, mais cela augmente aussi nos performances et nous permet de nous entraîner dans les meilleures conditions !

COMMENT ADOPTER UNE ALIMENTATION PLUS NATURELLE ?

Cuisiner. Évitez les plats préparés, les barres et les boissons énergétiques industrielles, mais aussi les fast-foods lors de vos repas plaisir. La première action à mettre en place quand on décide d'adopter une alimentation plus saine, c'est se mettre à cuisiner en privilégiant au maximum les produits bruts.

Consommer des fruits et légumes frais. Comptez une portion de fruits ou de légumes de saison à chaque repas et au moins 500 g par jour, bio de préférence. C'est ce qui apportera à vos assiettes des fibres, des vitamines et des minéraux en grande quantité - tout ce dont un sportif a besoin pour entretenir sa forme !

Réduire les protéines animales. Depuis plusieurs décennies, nous consommons trop de protéines animales, très acidifiantes. Un organisme trop acide présente souvent des problèmes de peau, du stress et des troubles du sommeil (et donc de la fatigue et une baisse des performances). Essayez de varier votre consommation en augmentant les portions de protéines végétales, et en privilégiant les volailles ou les viandes maigres quand vous consommez des protéines animales.

Limiter le lait de vache. Les produits à base de lait de vache constituent souvent la principale cause de ballonnements, de ventre gonflé et de mauvaise digestion. Remplacez-les plusieurs fois par semaine par des laits et yaourts végétaux (soja, amande, avoine, coco...), bien plus faciles à digérer, et vos abdos seront certainement plus visibles sans passer plus de temps à la salle !

Consommer de bonnes graisses. Privilégiez les huiles végétales vierges première pression à froid. L'huile d'olive est idéale pour toutes les cuissons car elle résiste aux hautes températures et ses oméga-9 sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire. Celle de colza, riche en oméga-3, convient pour les assaisonnements des crudités et des légumes cuits. L'huile de coco, quant à elle, renforce le système immunitaire et prévient les maladies dégénératives en prenant soin de notre cerveau. Elle remplace avantageusement le beurre en pâtisserie.

Diversifier les sources de glucides. Variez les féculents ! Exit le riz et les pâtes à tous les repas. Patate douce, quinoa, sarrasin, petit épeautre, pomme de terre, polenta... La diversité alimentaire permet de répondre aux besoins nutritionnels liés à l'effort. Les glucides sont votre carburant, ils vous permettront de tenir sur la durée, d'augmenter vos performances sur les longues distances et vos charges à la salle.

Boire de l'eau. Oubliez les boissons énergétiques industrielles et sucrées : elles ne sont pas nécessaires. Buvez 1,5 litre d'eau par jour : c'est la seule boisson dont votre corps a besoin !

LES AVANTAGES D'UNE ALIMENTATION PLUS NATURELLE

- Meilleure gestion de la fatigue et du stress ;
- immunité et résistance accrues face aux virus, allergies...
- meilleure récupération sportive ;
- augmentation des performances ;
- meilleur équilibre hormonal et acido-basique ;
- protection contre certaines maladies telles que le cancer, le diabète, l'obésité...
- peau et cheveux en meilleure santé.

Vous l'aurez compris, pratiquer une activité physique régulière ne suffit pas pour prendre soin de son corps. Associer une alimentation plus naturelle à votre pratique, quelle qu'elle soit, est indispensable si vous souhaitez afficher un physique plus « fit », améliorer votre forme et vos performances. L'un ne va pas sans l'autre !

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

JANVIER

Ail
 Betterave
 Carotte de garde
 Céleri-rave
 Chicorée
 Chou blanc
 Chou de Bruxelles
 Chou rouge
 Courge
 Cresson
 Crosne
 Endive
 Épinard
 Frisée
 Mâche
 Navet
 Oignon de garde
 Panais
 Poireau
 Pomme de terre
 Roquette
 Salsifis
 Topinambour

Citron
 Clémentine
 Kiwi
 Mandarine
 Orange
 Pamplemousse
 Poire
 Pomme

FÉVRIER

Ail
 Betterave
 Carotte de garde
 Céleri-branche
 Céleri-rave
 Chicorée
 Chou blanc
 Chou de Bruxelles
 Chou frisé
 Chou rouge
 Cresson
 Crosne
 Endive
 Épinard
 Frisée
 Mâche
 Navet
 Oignon de garde
 Panais
 Poireau
 Pomme de terre
 Roquette
 Salsifis
 Topinambour

Citron
 Clémentine
 Kiwi
 Mandarine
 Orange
 Pamplemousse
 Poire
 Pomme

MARS

Ail
 Asperge blanche
 Asperge verte
 Betterave
 Blette
 Carotte de garde
 Céleri-branche
 Céleri-rave
 Chou blanc
 Chou de Bruxelles
 Chou frisé
 Chou rouge
 Cresson
 Endive
 Épinard
 Frisée
 Navet
 Oignon de garde
 Panais
 Poireau
 Pomme de terre
 Radis
 Roquette
 Salsifis
 Topinambour

Citron
 Kiwi
 Mandarine
 Poire
 Pomme

AVRIL

Ail
 Artichaut
 Asperge
 Betterave
 Blette
 Carotte primeur
 Chou-fleur
 Cive
 Concombre
 Endive
 Épinards
 Frisée
 Laitue
 Navet
 Oignon primeur
 Petit pois
 Poireau
 Pomme de terre
 Radis
 Roquette

Citron
 Pamplemousse
 Pomme

MAI

Ail
Artichaut
Asperge blanche
Asperge verte
Betterave rouge
Blette
Carotte primeur
Céleri
Chou-fleur
Cive
Concombre
Épinard
Laitue
Navet
Oignon primeur
Petit pois
Poireau primeur
Pomme de terre
primeur
Radis
Roquette

Cerise
Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe

JUIN

Ail
Artichaut
Asperge blanche
Asperge verte
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Brocoli
Carotte primeur
Céleri
Cive
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot mange-tout
Haricot vert
Laitue
Navet
Oignon primeur
Petit pois
Poireau primeur
Poivron
Pomme de terre
primeur
Radis
Tomate

Abricot
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Pomme
Prune
Rhubarbe

JUILLET

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Cive
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon primeur
Petit pois
Poireau primeur
Poivron
Pomme de terre
primeur
Radis
Tomate

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Prune
Rhubarbe

AOÛT

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte de saison
Céleri
Cive
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot
Laitue
Maïs
Oignon primeur
Poireau primeur
Poivron
Pomme de terre
primeur
Radis
Tomate

Abricot
Cassis
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Noisette
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin

LISTE DE COURSES 1

ÉPICERIE

Flocons d'avoine : 200 g
Farine de coco : 50 g
Poudre de noisette : 130 g
Pépites de chocolat : 3 cuillerées à soupe (environ 50 g)
Lait végétal : 50 cl
Œufs : 2
Riz basmati : 200 g
Pâtes de lentilles corail : 500 g
Tahini : 100 g

FRUITS ET LÉGUMES

Banane : 1
Mangue : 1
Framboises ou myrtilles : 250 g
Gousse d'ail : 1
Brocolis : 800 g
Chou-fleur : 1
Ciboulette : 1 bouquet
Patates douces : 2
Asperges vertes : 2 bottes
Échalotes : 2
Dattes Medjool : 8

PRODUITS FRAIS

Fromage blanc ou yaourt grec : 400 g
Blancs de poulet : 500 g
Pavés de saumon : 4 (500 g en tout)
Yaourts de soja nature : 2

PLACARD

Sel, poivre, fleur de sel, curcuma, curry, paprika, ail en poudre, échalote en poudre, graines de sésame, sauce soja, jus de citron, huile d'olive, miel, cacao en poudre non sucré, levure chimique.

MENU 1

SEMMAINE 1	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Pudding d'avoine au four (p. 84)	Poulet, brocolis laqués et riz basmati (p. 52)	Energy balls cacao-noisette (p. 86)	Chou-fleur au curry et pâtes de lentilles corail (p. 54)
MARDI	Pudding d'avoine au four (p. 84)	Saumon, asperges et patates douces rôties (p. 56)	Lassi à la mangue (p. 116)	Poulet, brocolis laqués et riz basmati (p. 52)
MERCREDI	Pudding d'avoine au four (p. 84)	Chou-fleur au curry et pâtes de lentilles corail (p. 54)	Energy balls cacao-noisette (p. 86)	Poulet, brocolis laqués et riz basmati (p. 52)
JEUDI	Pudding d'avoine au four (p. 84)	Saumon, asperges et patates douces rôties (p. 56)	Energy balls cacao-noisette (p. 86)	Chou-fleur au curry et pâtes de lentilles corail (p. 54)
VENDREDI	Pudding d'avoine au four (p. 84)	Saumon, asperges et patates douces rôties (p. 56)	Lassi à la mangue (p. 116)	Poulet, brocolis laqués et riz basmati (p. 52)
SAMEDI	Pudding d'avoine au four (p. 84)	Chou-fleur au curry et pâtes de lentilles corail (p. 54)	Energy balls cacao-noisette (p. 86)	Saumon, asperges et patates douces rôties (p. 56)



ENERGY BALLS
CACAO-NOISETTE



PUDDING
D'AVOINE AU FOUR



CHOU-FLEUR
AU CURRY
ET PÂTES
DE LENTILLES
CORAIL





SAUMON,
ASPERGES ET PATATES
DOUCES RÔTIÉS



LASSI
À LA MANGUE



POULET, BROCOLIS
LAQUÉS
ET RIZ BASMATI

POULET, BROCOLIS LAQUÉS À LA SAUCE SOJA & RIZ BASMATI

Temps de préparation : **30 minutes**

Temps de cuisson : **35 minutes**

Pour 4 portions :

- 800 g de brocolis
- 500 g de blancs de poulet
- 4 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillerées à café de miel
- 1 cuillerée à café d'ail en poudre
- 2 cuillerées à café de graines de sésame
- 200 g de riz basmati

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez le brocoli et séparez les fleurettes. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur.

Taillez les blancs de poulet en lanières. Mélangez la sauce soja, l'huile d'olive, le miel, l'ail en poudre et les graines de sésame jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Déposez les brocolis et les blancs de poulet dans un plat allant au four. Versez la sauce et mélangez pour enrober tous les ingrédients. Enfourez pour 25 minutes de cuisson en remuant régulièrement.

Faites cuire le riz basmati, égouttez et rincez à l'eau froide.

Préparez 4 boîtes hermétiques avec dans chacune un quart de la préparation poulet-brocolis et un quart du riz cuit. Conservez au frais ou au congélateur.



PUDDING D'AVOINE AU FOUR

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

Voici un porridge façon pudding, à cuire au four. On le prépare à l'avance pour les petits déjeuners de la semaine et on le découpe en 6 portions. Il se conserve au frais, et vous pouvez éventuellement le réchauffer quelques secondes au micro-ondes avant de passer à table. Pour encore plus de gourmandise, ajoutez une cuillerée à café de purée de cacahuètes sur chaque portion juste avant de déguster !

Pour 6 parts, utilisez un mug comme mesure :

- 1 banane mûre
- 2 gros œufs
- 2 cuillerées à soupe de miel liquide
- 2 tasses de lait végétal (amande, soja, avoine...)
- 2 tasses de flocons d'avoine
- ½ tasse de farine de coco ou de farine d'avoine
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 250 g de framboises ou de myrtilles
- 3 cuillerées à soupe de pépites de chocolat noir

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et tapissez un plat rectangulaire de papier sulfurisé.

Dans un saladier, écrasez la banane à la fourchette. Ajoutez les œufs, le miel ainsi que le lait végétal et mélangez bien. Versez les flocons d'avoine, la farine de coco et la levure chimique puis mélangez de nouveau. Ajoutez les framboises et les pépites de chocolat.

Transférez dans le plat et utilisez une spatule pour répartir le mélange uniformément. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.

Laissez refroidir et découpez en 6 portions. Conservez au frais.



35 RECETTES DE MEAL PREP

pour optimiser vos performances

Vous êtes sportif, mais vous n'avez pas le temps de cuisiner au quotidien ? Le batch cooking peut vous aider !
En une seule session de cuisine, vous préparez des petits déjeuners, plats et collations adaptés à votre pratique sportive pour toute la semaine.

Découvrez 35 recettes pour cuisiner des repas sains et équilibrés qui vous permettront d'optimiser vos séances de sport et vos résultats.

- 5 semaines de menus gourmands avec les listes de courses.
- Des informations sur les superaliments, les nutriments indispensables et les mythes alimentaires.
- Des recettes conçues pour avoir le parfait équilibre de glucides, lipides et protéines.

Amélie Roman est coach en nutrition et adepte du CrossFit®.
Elle accompagne les personnes qui souhaitent changer leur alimentation pour être en meilleure santé.

MANGO

www.mangoeditions.com

16,95€

MDS : MN23835



9 782317 023835