

L'Équilibre alimentaire

Une alimentation équilibrée permet de couvrir **sans excès** les besoins énergétiques. Sa diversité, sa qualité vont permettre l'apport nécessaire en micronutriments indispensables, assurant la couverture des besoins qualitatifs de l'organisme.

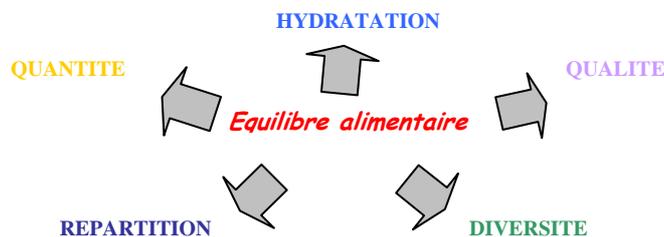
L'équilibre alimentaire contribue à part entière au bien être et la **performance** de l'athlète.

➤ Le respect de l'équilibre alimentaire assure et garantit :

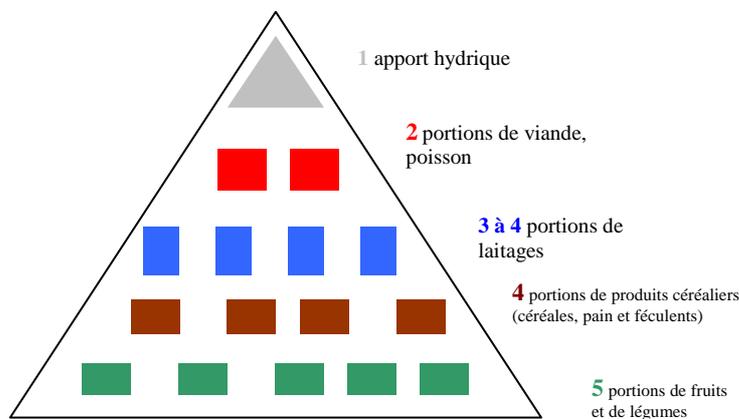
- la croissance, l'entretien et le renouvellement des tissus de l'organisme
- le maintien d'un poids corporel stable chez l'adulte
- une bonne santé physique et intellectuelle
- la prévention des blessures
- le bon fonctionnement du système immunitaire

=> **La performance !!!**

➤ Les principes fondamentaux : 5 mots clés



- **HYDRATATION** : boire **régulièrement** et **en quantité suffisante** participe au bon fonctionnement de l'organisme : l'eau est la seule boisson indispensable.
- **QUANTITE** : adapter les apports aux dépenses énergétiques, à l'âge, à l'activité, au sexe ... : « Manger de tout sans abuser ».
- **QUALITE** : assurer une répartition équilibrée des différents nutriments (Protéines, Lipides, Glucides, sels minéraux, vitamines ...).
- **REPARTITION** : faire **3 repas principaux** (petit déjeuner, déjeuner, dîner) plus **1 à 2 collations** (10h, 16h).
- **DIVERSITE** : consommer quotidiennement les aliments appartenant à chacune des 6 catégories d'aliments (cf. Pyramide).



Ne pas oublier le **groupe des matières grasses** : varier et privilégier les huiles de colza, d'olive, de noix ... et **limiter** les graisses d'origine animale (beurre, crème) ainsi que les aliments à forte teneur en matière grasse (friture, charcuterie, viennoiserie, fromage ...)

De plus :

- Mangez dans le calme, bien mâcher et prendre son temps : au minimum 30 mn par repas.
- Utiliser les équivalences pour varier les plaisirs (cf. Les équivalences)

Exemple de répartition journalière

✓ PETIT DEJEUNER

- boisson chaude
- produit laitier
- pain, biscottes ou céréales
- beurre
- confiture, miel
- fruit ou équivalent
- apport protidique salé
- eau

✓ DEJEUNER et DINER

- crudité ou cuité (betterave ...)
- viande, poisson ou œufs
- légumes verts
- féculents
- pain
- produit laitier
- fruit ou équivalent
- eau

✓ COLLATION

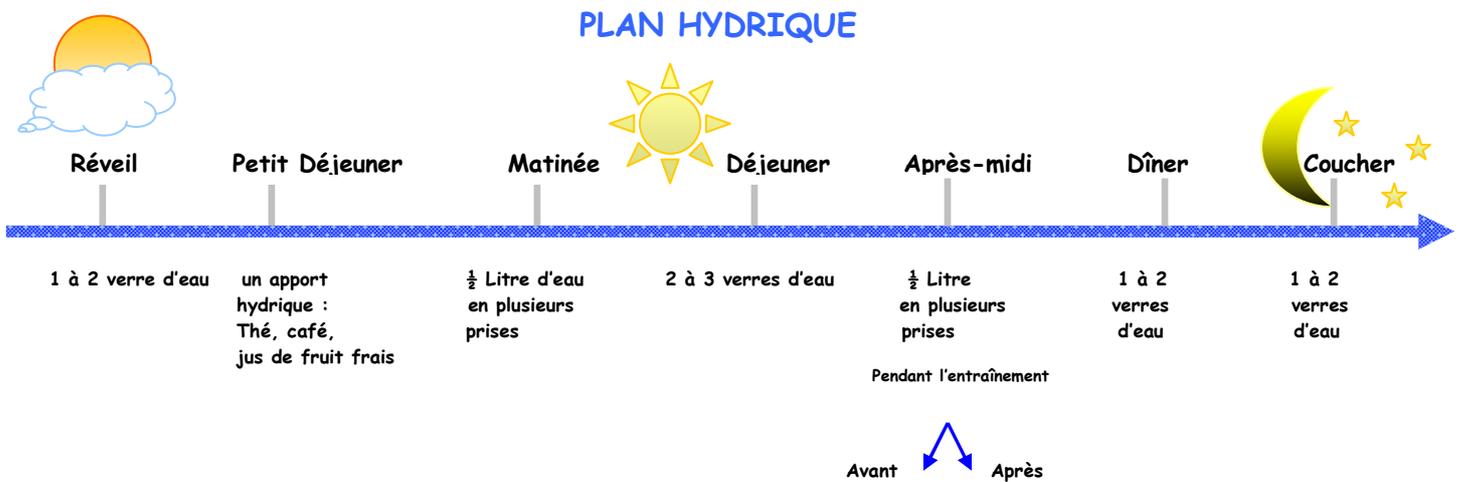
- produit laitier
- produit céréalier
- fruit ou équivalent
- eau

Apport hydrique = 1^{ère} garantie de performance

L'eau est la **seule boisson indispensable** pour le bon fonctionnement de l'organisme. Elle régule la température corporelle, participe au transport des nutriments, à l'élimination des déchets produits au cours de l'exercice physique et représente une **source non négligeable de sels minéraux** et d'**oligoéléments**.

- Un entraînement de 2 heures = **2 à 3L** d'eau dépensés
- Durant un marathon, le coureur peut perdre jusqu'à 8% de son poids, soit environ 13% de l'eau contenue dans son organisme

Une bonne hydratation **avant, pendant** et **après** l'entraînement ou la compétition prévient un déficit hydrique responsable d'une baisse du rendement physique, d'une diminution de la vigilance et de la performance. Elle contribue également à prévenir l'apparition de douleurs musculaires, crampes, courbatures et tendinites.



► Le choix des boissons :

A privilégier :

- eau du robinet
- eau minérale
- eau de source

} **Varier vos eaux**

A éviter :

- boissons sucrées : jus de fruit, soda (trop concentré en sucres et trop énergétiques)
- eaux gazeuses pendant l'effort (source de ballonnements)

- La consommation de boisson sucrée se justifiera uniquement **au cours d'un entraînement ou d'un effort de durée > à 1h30**. Cette boisson, contenant 20 à 40 g/L de sucre *, permettra de fournir une quantité supplémentaire d'énergie sous forme de glucide.

* = une briquette de jus de raisin + 800mL d'eau.



Les **sodas** ont une concentration = 120 g/L de glucides.
(7 à 8 morceaux de sucre pour une cannette de 33 cL)

La surhydratation ne présente aucun danger

Des aliments aux nutriments

Les **nutriments** sont les différents éléments de base contenus en proportions variables dans les aliments et sont **tous nécessaires** au bon fonctionnement ainsi qu'à l'entretien de notre organisme.

Macro-nutriments = sources d'énergie*	Micro-nutriments	Aliments
<p>* Protides (ou Protéines)</p> <p>Ils apportent les éléments de bases, les acides aminés, pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la construction du muscle et son entretien - le renouvellement des tissus de l'organisme 	<p>Fer * Vitamines du groupe B</p>	<p>2 portions par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> - Viandes : varier la viande blanche et rouge - Poissons : 2 fois par semaine (ex : poissons gras) - Oeufs : 4 à 6 max par semaine
	<p>Calcium * Vitamines groupe B Vitamines A Vitamines D (laitages non écrémés)</p>	<p>1 produit laitier au moins à chaque repas et à la collation</p> <p>Produits laitiers (lait-yaourts-fromage blanc) Consommer de préférence du lait demi écrémé, yaourt nature, fromage inférieure ou égal à 20% Attention aux fromages qui contiennent autant de protéines que de matière grasse !</p>
<p>* Glucides (ou Sucres)</p> <p>Ils sont les principales sources d'énergie = carburants On distingue 2 catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les glucides complexes (« lents »), = les féculents = source d'énergie à long terme - les glucides simples (« rapides ») = produits sucrés = source d'énergie au cours terme 	<p>Oligoéléments</p> <p>Minéraux * Vitamines *</p> <p>Fibres : régule le transit intestinal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - féculents : 1 portion à chacun des 3 repas - légumes secs : au moins 2 fois par semaine - pain - légumes verts : 2 portions par jour (déjeuner et dîner), à volonté crus et cuits (ne pas abuser des huiles d'assaisonnement) - fruits : 2 à 3 portions par jour - produits sucrés : à limiter
<p>* Lipides (ou Graisses)</p> <p>Ils fournissent de l'énergie au long terme, les acides gras essentiels et les vitamines antioxydantes entre autre, Ils sont indispensables au bon fonctionnement de nos cellules (ex : les cellules musculaires).</p>	<p>Visibles Vitamines A et D Vitamine E</p>	<p>Limiter le beurre et la crème Privilégier l'huile de colza, d'olive et de noix. Varié les huiles</p>
	<p>Invisibles</p>	<p>Lipides contenus dans les aliments (jaune d'œuf, charcuterie, fritures, sauces, fromage, pâtisseries, fruits oléagineux) à consommer avec modération !</p>
<p>Liquides et Eaux</p>	<p>Sels minéraux Oligoéléments Varié selon les eaux</p>	<p>Les boissons : thé, jus de fruit Varié les eaux : minérale, source ... Boire en petites quantités</p>

* N'oublions pas les vitamines et les minéraux !

Appelés aussi micronutriments, ces substances n'apportent pas d'énergie mais sont toutes nécessaires à l'organisme qui est incapable de les fabriquer.

- Les **vitamines** :

- Groupe **B** (lait et produits laitiers, viandes, céréales) favorisant l'utilisation des nutriments
- **D** (poisson gras, œufs, produits laitiers et matières grasses) permettant de fixer le calcium
- **A, E, K** présentes dans les matières grasses.
- **C** (fruits et légumes) protégeant des infections, favorisant le tonus et l'absorption du fer.

- Les **minéraux** (certains appelés oligoéléments) :

- **Fer** : indispensable au transport de l'oxygène et donc importants pour les muscles par exemple. Il permet une bonne oxygénation du muscle en optimisant son rendement.
- **Calcium** : associé à la vitamine D, il assure la croissance osseuse et la solidité du squelette, et stimule la contraction musculaire.
- **Sodium** : il participe activement à la contraction du muscle ainsi qu'à l'équilibre hydrique de l'organisme.
- **Magnésium** : il intervient dans la fonction musculaire, cardiaque et nerveuse. Il permet la bonne absorption des vitamines C et E.

Ces principaux minéraux sont présents en quantité variable dans les aliments d'où l'intérêt d'avoir une alimentation variée et suffisante pour couvrir l'ensemble des besoins de l'organisme.

Cure de vitamines, de minéraux... : Quelle utilité !?

Une alimentation **équilibrée** et **diversifiée** suffit à couvrir tous les besoins nutritionnels de l'organisme. Les suppléments présents sous forme de gélules, de cachets ... pour un apport supplémentaire en vitamines, minéraux, acides aminés par exemple, sont **superflus**.

Valeur énergétique (ou calorique)

C'est la quantité d'énergie fournie par les aliments. Elle s'exprime en kilocalories (Kcal) ou en kilojoules (Kj) *. Les besoins en calories pour une personne varient en fonction de son âge, de son sexe, de son état physiologique (ex : une femme enceinte) et de son activité physique

Exemples de quelques dépenses énergétiques :

1h de sommeil = **33** Kcal
1h de piscine = **400** Kcal
1h de travail scolaire = **180**

1 g de protéines = **4** Kcal
1 g de glucides = **4** Kcal
1g de lipides = **9** Kcal

* 1 kcal = 4,18 KJ

Aliments	Quantités	P *	L *	G *	A.E en Kcal *
Lait $\frac{1}{2}$ écrémé	100 mL	3,5	1,6	5	65,5
Yaourt	125g	5,5	1,5	6	59,5
Fromage blanc 40%	100g	8	8	3	116
Fromages	100g	24	23	-	303
VPO	100g	20	10	-	170
Charcuterie	100g	14	30	-	326
Féculents cuits	100g	2	-	20	88
Pain	100g	7	-	55	248
Légumes verts	100g	1	-	7	32
Fruits et Jus de fruit	100g	-	-	12	48
Compote	100g	-	-	24	96
Beurre/Margarine	100g	-	84/55	-	756/495
Huile	100g	-	100	-	900
Sucre	100g	-	-	100	400
Bonbons	50g (10 bonbons)	-	-	-	200
Chocolat	100g	5	30	65	550
Chocolat en poudre	100g	7,5	5	87,5	425
Pâtisseries/Biscuits	100g	7	12,5	60	380,5

P= Protéines, L= Lipides, G= Glucides (en gramme) et A.E = Apports Energétiques

Quand l'alimentation devient source de performance ...

Au quotidien

L'alimentation avant l'entraînement ne diffère pas véritablement de l'alimentation équilibrée décrite précédemment. Afin de s'assurer d'un bon confort digestif et d'une meilleure digestibilité des aliments, un « régime d'épargne digestive » est conseillé.

► **Dernier repas avant l'entraînement:**

1. Respecter les horaires et un délai d'au moins 2 heures avant le début de l'entraînement afin de ne pas être en pleine digestion

2. Eviter un repas trop copieux et afin de s'assurer d'une bonne digestibilité des aliments respecter les caractéristiques nutritionnelles d'un régime d'épargne digestive ci-après.

Aliments	Conseillés	Déconseillés
Viandes	Toutes SAUF Jambon SAUF	Viandes faisandées, marinées, triperie Charcuterie (rillettes, saucissons, pâtées ...) Abats cuits en sauce
Poissons	TOUS SAUF Coquillages, crustacés	Poissons frits, fumés, en conserve à l'huile
Œufs	Cuits sans matière grasse	
Pains, céréales et féculents	Tous SAUF	Pain frais Pâtisserie à la crème Pâte feuilletée Frites, chips, pommes de terre sautées
Légumes et fruits	TOUS SAUF Privilégier les légumes sans peau ni pépins (tomates pelées et épépinées, carottes, courgettes, betteraves, pointes d'asperges ...) et des fruits bien mûrs ou cuits	Légumes secs : lentilles, haricots blanc, pois chiche, fèves et flageolet Tous les choux Jus de fruit
Matières grasses	Beurre, huile, margarine et crème fraîche : crus de préférence	Fritures, sauces et matières grasses cuites

3. Structure du dernier repas :

- un **hors-d'œuvre** : crudité à privilégier
- un **plat protidique** (viande, œuf ou poisson) **facultatif**
- une **garniture** : un féculent et/ou un légume (la garniture sera uniquement un légume si le hors d'œuvre est à base de féculent)
- un **produit laitier** (yaourt, fromage blanc 0 ou 20%, 2 petits suisses ou un fromage à consommer 2 fois/semaine au maximum)
- un **fruit** ou équivalent (cuit de préférence)
- un **produit céréalier** : pain (pas frais) ou biscotte
- une **boisson** : l'eau

L'alimentation en période de compétition



La compétition est une période qui engendre un fort stress ou trac pouvant nuire à la performance de l'athlète.

Ses manifestations biologiques :

- Hypertension artérielle
- Accélération du rythme cardiaque
- Acidité gastrique (Ulcération)
- Fatigue
- Troubles gastro-intestinaux
- Hyper activité physiologique
- Dépenses énergétiques et sudation accrues.

Dans le but de prévenir ces effets indésirables, des **mesures hygiéno-diététiques** pourront être mises en place :

► L'alimentation pré-compétition : J-3 au jour J

- Respecter une structure de repas classique en augmentant l'apport en féculents à chacun des 3 repas sans déséquilibrer l'alimentation (**1/3** de légumes et **2/3** de féculents dans l'assiette) afin d'optimiser les réserves énergétiques (glucidiques) du muscle.
- S'assurer d'un bon apport hydrique (cf. [Le plan hydrique](#)).
- Ne pas s'inscrire dans une restriction alimentaire sous peine d'un apport énergétique insuffisant, néfaste à votre performance.
- Supprimer les aliments plaisirs (frites, charcuteries, fromage, sodas, pâtisserie, fast-food etc.)
- Eviter les matières grasses cuites (fritures, sauces ...) à l'exception des matières grasses crues telles que l'huile d'olive, de colza ...
- Privilégier les aliments maigres = pauvre en matière grasse (escalope de veau, dinde, poulet sans la peau, jambon blanc, cabillaud, merlan, yaourt nature, fromage blanc à 20%, lait demi écrémé...).

► L'alimentation du jour J: La compétition

- S'assurer d'un délai d'environ **3h** entre le dernier repas et le début de l'échauffement
- Bien s'hydrater en évitant les eaux gazeuses et les sodas
- Respecter les caractéristiques du « régime d'épargne digestive » (cf. Tableau).

5 mesures diététiques s'imposent :

- Ne pas être déshydraté = > éviter la sensation de soif
- Ne pas être en pleine digestion
- S'assurer d'un bon confort digestif
- Avoir un bon apport nutritionnel
- Éviter l'hypoglycémie.

Exemple de déjeuner si la compétition se déroule l'après-midi :

- $\frac{1}{2}$ à 1 portion de viande (dinde, poulet sans la peau) ou de poisson maigre (sauf saumon, hareng, sardines, maquereau) maigres ou 1 à 2 tranches de jambon dégraissée **Facultatif**
- **2/3** de féculents (et pain) + **1/3** de légumes cuits
- Un laitage (yaourt nature, fromage blanc 20% ou petits suisses)
- un fruit ou équivalent
- eau.

La ration d'attente :

Cette ration désigne les apports nutritionnels entre le dernier repas et le début de l'échauffement. Elle sera composée d'aliments à consommer en petite quantité avant et pendant la représentation afin d'éviter les risques d'hypoglycémies accrues notamment par le trac.

Pour ce type de ration, on pourra consommer :

- un entremet : riz au lait, gâteaux de semoule
- des fruits secs
- une barre céréalière aux fruits
- des biscuits diététiques
- des galettes de riz soufflé
- et de l'eau, toujours indispensable.



Le café à limiter !

Le café peut être à l'origine d'une déshydratation précoce (effet diurétique de la caféine) qui s'ajoute à la transpiration et peut entraîner des crampes. De plus, une consommation excessive peut engendrer des troubles digestifs associés à une accélération du rythme cardiaque.

Il faut donc limiter la consommation de café et **l'éviter en période de compétition.**

► L'alimentation post-compétition : Le repos bien mérité...

Son BUT :

- Revenir progressivement à une alimentation équilibrée.
- Reconstituer ses stocks d'énergie (glycogène), minéraux et vitamines ainsi que ses réserves d'eau : S'hydrater abondamment => Drainer le muscle des déchets résiduels dus à l'exercice physique et les éliminer de l'organisme

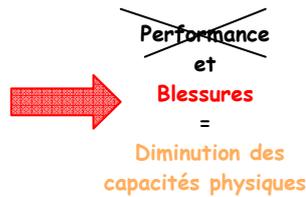
N'oubliez pas qu'une bonne récupération après un cours ou une représentation passe non seulement par :

- une bonne alimentation
- une hydratation suffisante
- une séance d'étirements
- une bonne hygiène de vie (ex : respecter les phases de sommeil).

Vous envisager de perdre du poids ?

Il est important de ne pas créer son propre régime de manière anarchique en se mettant dans une situation de restriction alimentaire ayant pour conséquence :

- affaiblissement du système immunitaire
- fonte musculaire
- érosion des réserves énergétiques
- fatigue
- blessures



L'enjeu est **TRIPLE** : un régime adapté permet de perdre du tissu adipeux (graisse), conserver le muscle et maintenir le niveau de performance. Par ailleurs, en vue du succès de cette démarche, la perte de poids sera lente, relative à l'excédent de masse grasse à perdre. C'est pourquoi il ne sert à rien de faire un régime quelques jours avant le jour J, sous peine de rencontrer des difficultés importantes.

Un régime demande une attention particulière. Il n'est pas prescrit pour vous mettre dans une situation de famine, vous priver du plaisir lié à l'acte alimentaire et de la convivialité des repas pris en commun.

Régime ≠ restrictions et interdits

Un accompagnement professionnel peut s'avérer très utile

➤ Une marche à suivre :

- Structurer votre alimentation :
 - 3 repas minimum réguliers par jour => petit déjeuner, déjeuner et dîner
 - De préférence fractionner vos repas : Diviser votre petit déjeuner en 2 parties (la seconde dans la matinée), décaler la prise du produit laitier et du dessert du déjeuner ou dîner 1 à 1h30 après, en guise de collation. Ayez 5 à 6 prises alimentaires par jour.
 - Ne pas grignoter
- Eviter les produits sucrés et limiter les matières grasses
- Privilégier les légumes verts et les autres aliments faiblement énergétiques (voir liste etc.)
- Ne pas jumeler 2 sources de féculents : (ex : pain + pâtes)
- Varier les huiles (colza, olive, noix etc.) : préférer les matières grasses crues aux cuites
- Prendre son temps : consacrer au minimum 30 min pour chaque repas, à heure régulière si possible. Manger dans le calme assis(e) à une table, bien mastiquer et boire régulièrement de l'eau (1,5 à 2 L minimum/jour). Diversifiez les eaux : eau de source, eau minérale etc.
- Peser vous une ou deux fois grand maximum dans la semaine (toujours à la même heure).
- Ne pas vous fixer d'objectif irréalisable : perdre environ 1Kg au terme de 20 jours est raisonnable et réaliste.
- Ne pas trop saler : le sel renforce la sensation de faim.
- Ne pas faire ses courses le ventre vide et avoir une liste bien définie des produits à acheter.

➤ Une répartition journalière :



Crudités/Cuidités
 VPO *
 Féculents, légumes secs ou pain
 Légumes verts à volonté
 Produit laitier maigre } ou à 16 h
 Fruit ou équivalent
 Eau

Dîner

Crudité ou potage de légumes
 VPO *
 Féculents, légumes secs ou pain
 Légumes verts à volonté
 Produit laitier maigre } ou à 22 h
 Fruit ou équivalent
 Eau

*Viande, Poisson, Œuf

Les aliments conseillés/déconseillés

Aliments	Conseillés (à privilégier)	Déconseillés
Viandes	Viandes maigres : cheval, lapin, volaille Gibier Veau Bœuf : filet, tranche, aiguillette	Viandes en sauces, préparation du commerce, viandes grasses : mouton, oie, canard, porc Agneau sauf gigot Morceau gras du bœuf (entrecôte, échine, épaule, onglet)
Poisson (ex : gras)	2 fois par semaine	Panés, fritures
Oeuf	4 œufs par semaine max.	Mayonnaise
Charcuterie	Jambon blanc	Toutes sauf le jambon
Produits laitiers	Lait $\frac{1}{2}$ écrémé, yaourt nature, fromage blanc à 20 %, fromage avec un maximum de 45% de matière grasse (1 portion tous les 2 jours)	Lait entier, lait concentré, yaourt aromatisé, fromage blanc supérieur à 20%, fromage à plus de 50 % (bleu, roquefort etc.), crème de yaourt, entremet
Les graisses	Huile, margarine, beurre, crème fraîche allégée (20% de MG)	Lard, saindoux, sauces grasses, fritures, panures
Féculents	Pain, biscottes, céréales non sucrées, pâtes, pomme de terre, légumes secs	Pâtisserie, viennoiseries, brioche, pizza, quiches, frites, chips, céréales sucrées
Légumes	Tous (Frais, congelés ou en conserve)	Préparations du commerce, avocat
Fruits	Fruits frais, compote maison (sans sucre)	Fruits secs, oléagineux, fruits en conserve, compote du commerce
Produits sucrés = produits plaisirs : retardent la perte de poids	1 à 2 fois /semaine	
Boisson	Eau, boissons chaudes, sans sucre ou light	Soda, alcool, jus fruits sucrés du commerce

Quelque soit l'aliment, il doit être consommé en « quantité raisonnable ».

✧ Les courses :

- Les effectuer après les repas ! : L'estomac « bien rempli » est moins revendicateur dans ce cas.
- Faire une liste bien définie, cela permet de moins flâner dans les rayons « attractifs ».

✧ Au restaurant :

- Eviter les menus complets, préférer les plats uniques (éventuellement rajouter une entrée ou un dessert)
- Eviter les plats en sauce, fritures, quiches et pâtés.
- Préférer les plats de poisson, poulet, dinde ou viande qui sont bouillis, rôtis, en papillote, pochés ou à la vapeur.
- Si vous désirez un dessert, préférez-les à base de fruits frais : salades, coupes de fraises, de framboises... Sachez aussi que les œufs au lait, le fromage blanc, l'île flottante ou les sorbets font partie des desserts les moins caloriques.
- Eviter le fromage (ou à condition de faire l'impasse sur le dessert).



✧ En restauration rapide :

L'idéal est d'éviter la formule fast-food, pauvre en légumes frais mais riche en graisses et sucres.

- Eviter les quiches, sandwichs à base de mayonnaise mais également salades composées avec une sauce toute faite.
- Préférer un sandwich classique au pain complet jambon ou jambon/fromage.
- Privilégier une salade avec la sauce à part.
- En boisson, consommer de l'eau ou un soda light.
- Eviter également les sodas, les glaces et autres milk-shake au dessert et misez sur un fruit ou la salade de fruit.
- Eviter les fast-foods avant l'entraînement ou en période de compétition.

✧ La pizzeria



- Eviter les aliments gras qui composent souvent les pizzas comme les lardons, les merguez ou la crème fraîche.
- Eviter également l'huile pimentée à rajouter sur la pizza.
- Préférer une pizza classique (Napolitaine, Quatre saisons...)

LES EQUIVALENCES

L'important dans un régime est de ne pas se lasser. Les équivalences aident à jongler entre les aliments. Ainsi, l'alimentation peut varier tout en tenant compte des goûts.

Pour exemple, on peut remplacer :

- 1 poire par 1 compote d'abricot ou 1 jus de fruit sans sucre ajouté
- 1 cuisse de poulet par 1 filet de poisson.

D'une manière générale, sachez que 100g de féculents cuits représentent 3 à 4 cuillères à soupe et 150g de légumes environ une demi assiette.

LES VIANDES, POISSONS ET ŒUFS :

100 g de viande= 100 g de poisson
= 100 g de volaille
= 2 œufs
= 2 tranches de jambon de dinde
ou de poulet
= 180 g de crustacés
= 18 huîtres
= 25-30 moules

LES MATIERES GRASSES :

1 c.à soupe d'huile * = 1 noix de beurre
= 1 noix de margarine
= 1 c.à soupe de crème fraîche à 30%
= 2 c.à soupe de crème fraîche à 15%

LES FECULENTS :

100 g de féculents= 100 g de pommes
de terre cuites
= 100 g de riz, pâtes et semoule cuits
ou 25 g crus
= 100 g de légumes secs cuits

LE PAIN :

30 g de pain blanc= 1 tranche de pain
= 30 g de pain complet, au son ou aux céréales
= 2 biscottes
= 20 g de céréales (spécial K, Fitness...)

(lentilles, haricots secs...)
ou 30-35 g crus
= 30 g de pain = 1/8^{ème} de baguette
= 100 g de maïs cuit
= 25 g de farine

LES FRUITS

1 fruit= 1 pomme, 1 poire, 1 orange
= 1 compote sans sucre ajouté (100g)
= 1 banane
= 1 verre de jus de fruit
sans sucre ajouté (150ml)
= 1/4 d'ananas frais
= 2 kiwis
= 3 clémentines
= 1 pêche
= 3 abricots
= 3 prunes
= 1/2 pamplemousse
= 250 g de fraises
= 20 cerises
= 10-15 grains de raisin
= 200 g de melon ou de pastèque

LES PRODUITS LAITIERS :

1 verre de lait 1/2 écrémé = 125ml
= 1 yaourt nature
= 1 fromage blanc à 20% MG
= 2 petits suisses à 20% MG
= 30g de fromage allégé