

# Comment s'alimenter pendant le confinement ?



## 1. MODIFIER VOS APPORTS ÉNERGÉTIQUES

La période de confinement induit une **réduction des dépenses énergétiques** : réduction du volume d'entraînement, moins de déplacements dans la journée...

Ainsi pour éviter la prise de poids, si votre dépense énergétique diminue alors **vos apports énergétiques doivent diminuer**.

### *Les conseils :*

- réduire la quantité de féculents dans vos repas et augmenter l'apport en légumes
- faites varier cette quantité suivant la dépense énergétique de la journée : journée de repos, journée avec renfo
- privilégier des aliments à densité calorique faible (*ordre plus calorique au moins calorique* : graisses > alcool > glucides = protéines > fibres (fruits et légumes) > eau)

## 2. ASSURER UN APPORT EN PROTÉINES

La réduction du nombre de muscu, le manque de séances de judo va induire **une fonte musculaire**. En maintenant un **apport protéique élevé**, vous ralentissez la fonte musculaire et limiter la prise de masse grasse.

### *Les conseils :*

- avoir un apport œuf, viande, poisson à chaque repas
- consommez des protéines dès le petit-déjeuner, en collation
- après les séances de renfo, prenez une boisson de récupération (shaker de protéines ou smoothie : yaourt grec/skyr/lait + fruit) – *surtout si le repas suivant est éloigné*

# Comment s'alimenter pendant le confinement ?



## 3. ALIMENTATION QUALITATIVE PLUTÔT QUE QUANTITATIVE

Plus **vosre alimentation sera variée**, plus vous renforcerez vos défenses immunitaires (en plus d'éviter la prise de poids, il faut éviter de ne pas tomber malade). Ce sont les mêmes aliments qui apportent **fibres, vitamines, minéraux** et qui vous aideront à limiter la prise de poids.

### *Les conseils :*

- réduire les aliments transformés, avec des sucres et graisses ajoutées
- consommer plus de fruits et légumes (frais ou surgelés) : riches en vitamines, minéraux et phytonutriments qui renforcent votre immunité

## 4. RESTER HYDRATÉ(E)

C'est le moment de remettre à niveau votre hydratation, souvent trop basse lors des périodes d'entraînement. Visez 2L d'eau/j en dehors des séances de renfo. Vous transpirez pendant les séances de prépa, donc pensez à compenser ces pertes.

### *Les conseils :*

- avoir une gourde d'eau à proximité toute la journée
- buvez du thé, de la tisane, un smoothie, un verre de lait

# Comment s'alimenter pendant le confinement ?



## QUELS ALIMENTS PRIVILÉGIER ?



### Féculents

Privilégier les **féculents complets** (plus riche en vitamines et minéraux) : riz complet, pâtes complètes (si vous en avez trouvé dans les supermarchés!), quinoa, pomme de terre, pain complet.

Remplacez les par des **légumes secs** (lentilles, lentilles corail, haricots rouges, pois chiches)



### Viande, poisson, œuf

2 viandes rouge / semaine (le fer participe aux défenses immunitaires) ; viande blanche en majorité

2 poisson / semaine dont 1 **poisson gras minimum** (saumon, maquereaux, sardines, maquereaux)

10 œufs / semaine

Protéines végétales (tofu, légumineuses toujours associées à une céréale (riz, quinoa...), graines).



### Fruits et Légumes

**Légumes de saison** : carottes, poireaux, choux, endive, mâche, radis, épinards

**Fruits de saison** : kiwi, orange, pomme, banane



### Graisses

Privilégier les **bonnes graisses insaturées**.

Oméga 3 : poissons gras, huile de colza/noix (pour les assaisonnements), oléagineux (noix/amandes)

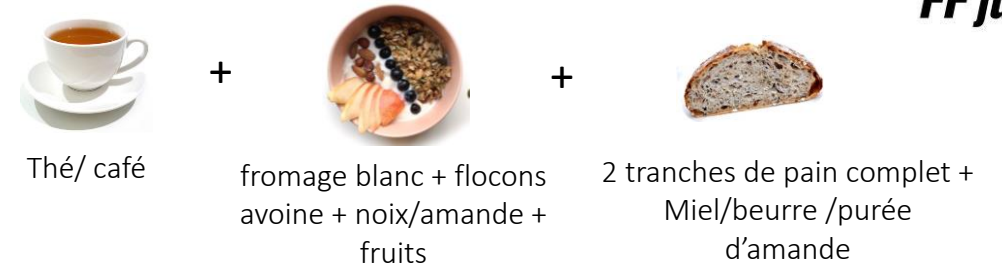
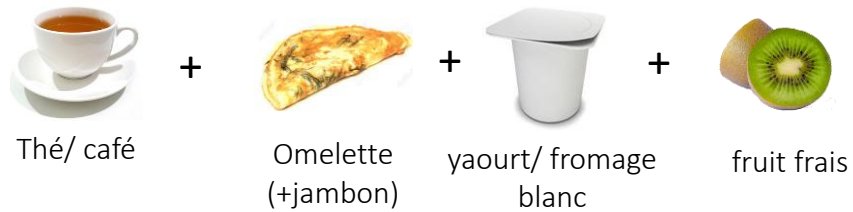
Huile olive pour la cuisson

# Comment s'alimenter pendant le confinement ?

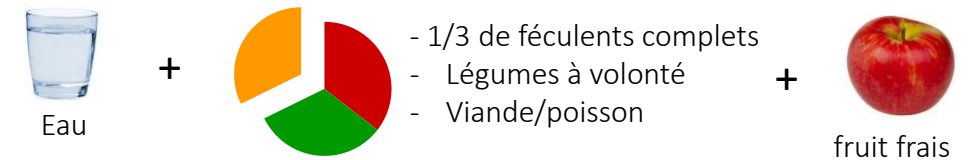
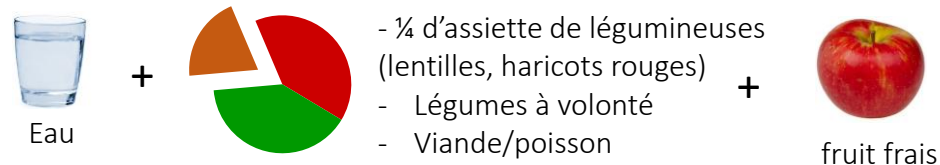
## Pas d'entraînement

## Séances de prépa

### PETIT-DÉJEUNER



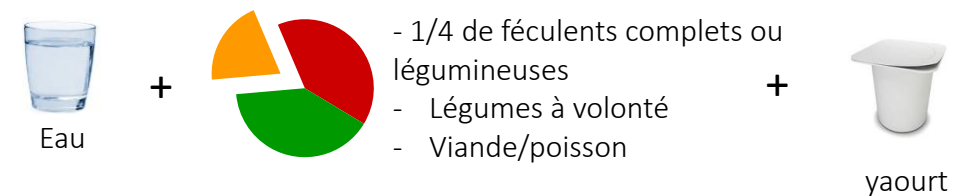
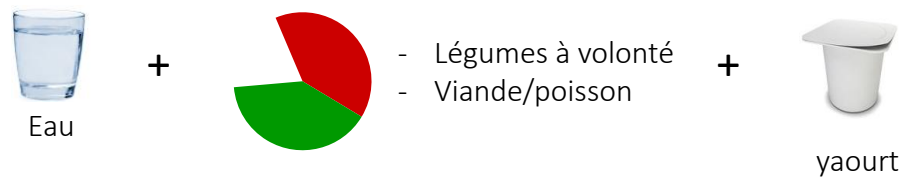
### DÉJEUNER



### COLLATION



### DÎNER



2x fromage / semaine – de préférence chèvre  
1 repas plaisir / semaine  
2 collations plaisir / semaine