



## **Conseils nutritionnels pour entraînements et matchs**

Afin de s'assurer que les juniors soient bien préparés pour l'entraînement et le jour du match, ceci afin de réaliser une bonne performance, voici quelques conseils nutritionnels utiles à suivre avant et pendant la séance d'entraînement et la journée de match.

### **Avant l'entraînement : manger et boire quelque chose**

→ ***Ne pas venir à l'entraînement l'estomac vide !***

#### **Adaptés**

Barres céréales, bananes, Dar Vida, sandwichs, petits pains, morceaux de fruits et 3 dl d'eau, jus dilué ou thé (éventuellement, légèrement sucré).

#### **Inadaptés**

Restauration rapide (hamburger, hot-dog, kebab, etc.), chips, chocolat et boissons fortement sucrées (limonades, thés froids du commerce, etc.).

### **Avant le match : manger et boire quelque chose**

→ ***Ne pas venir au match l'estomac vide !***

Repas normal 2-3 heures avant le coup d'envoi

#### **Adaptés**

Bircher muesli aux fruits, pâtes / riz / pommes de terre et eau, jus dilué ou thé (éventuellement, légèrement sucré).

#### **Inadaptés**

Restauration rapide (hamburger, hot-dog, kebab, etc.), chips, chocolat, repas trop riches en graisses et boissons fortement sucrées (limonades, thés froids du commerce, etc.).

### **½ –1 heure avant le coup d'envoi: petit snack et boisson**

#### **Adaptés**

Barres céréales, bananes, Dar Vida, morceaux de fruits, gaufres au riz, petits pains au miel, fruits secs, etc. et 3 dl d'eau, jus dilués, thé (éventuellement légèrement sucré).

### **Pendant le match : manger peu et beaucoup boire!**

#### **Adaptés**

Barres céréales, bananes, Dar Vida, morceaux de fruits, gaufres au riz, petits pains au miel, fruits secs, etc. et 3 dl d'eau, jus dilués, thé (éventuellement légèrement sucré).