



Alimentation équilibrée

Alimentation du cycliste



PEUGEOT

PEUGEOT HIRSON



BRUYERE
IMMOBILIER

Votre premier ennemi :



POIDS

**PERTE DE
POIDS**



**ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**



**PRISE DE
POIDS**



Les bases de l'alimentation équilibrée

Régulièrement

3
repas/jours



Présence
de toutes
les familles
d'aliments



Hygiène
alimentaire

3 repas /Jour



Petit déjeuner

- 25 % des calories de la journée
- au moins 5 familles d'aliments



Déjeuner

- 40 à 45% des calories de la journée
- Au moins 6 composants avec 5 familles d'aliments



Dîner

- 30 à 35% des calories de la journée
- Également au moins 6 composants avec 5 familles d'aliments

Petit déjeuner



- 1 boisson chaude (thé, café, infusion...) de préférence sans sucre
- 1 produit céréalier : 60 à 80g de pain (10g de beurre) / 40 à 45g de céréales (pauvre en sucre rapide)
- 1 fruit (éviter le jus de fruit)
- 1 produit laitier: lait/ yaourt voir fromage
- Possible une part de protéine animale: œuf, jambon blanc...

• = 5

Déjeuner



- 1 portion de légumes en crudité (limiter l'huile 10g/personne)
- 1 portion de viande ou poisson ou 2 œufs (120 / 140g)
- 1 portion de féculents (entre $\frac{1}{2}$ et $\frac{1}{3}$ assiette) et ou pain
- 1 deuxième portion de légumes (entre $\frac{1}{2}$ et $\frac{1}{3}$ assiette)
- 1 produit laitier (yaourt... ou fromage)
- 1fruit
 - =6 composants

Dîner



- 1 dose de légume → Potage/crudité
 - 1 part de viande / poisson/Œufs (comme le midi)
 - 1 portion de féculent plus petite que le midi
 - 1 grande portion de légumes
 - 1 produit laitier frais yaourt...
 - 1 fruit : crue / compote/ salade de fruit
- =6

Les familles d'aliments clefs



- Les Matières Grasses visibles /cachées:
- Les produits riches en sucre simple



- Les légumes et les fruits
- Les viandes / poisson /œufs
1.2 /1.5g/Kg de Poids Idéal
- Les sucres lent avec modération



Merci

Bonne saison 2019