

Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdeLaNutrition2017.ca



Les choix de collations lors de randonnées

Après un hiver trop long, vous aurez certainement l'envie de sortir à l'extérieur afin de vous dégourdir et de profiter des températures plus douces que vous offrira le printemps. Voici quelques petits conseils nutritionnels qui vous aideront à mieux profiter de vos randonnées.

Apportez des collations savoureuses, faciles à transporter et qui fournissent un mélange de glucides et de protéines. En voici quelques exemples :

Sources de glucides	Sources de protéines
Fruits séchés	Mélange de noix
Fruits entiers	Fromage
Pain ou craquelins	Beurre d'arachides ou houmous
Barres de céréales maison	Œuf cuit dur
Sources de glucides et protéines	
Yogourt grec aux fruits	
Lait ou boisson de soya au chocolat ou à la vanille	
Muffin maison aux fruits et aux noix	

À éviter :

- Les aliments juteux car ils salissent les doigts.
- Les boissons et aliments très sucrés (ex : boissons aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, confiseries...) car votre corps aura tendance à utiliser très rapidement ces sucres, ce qui peut mener à une baisse d'énergie en plein milieu de votre activité.
- Les aliments riches en matières grasses car leur digestion demande beaucoup d'énergie.

Recettes en vedette



Tacos à l'avocat, courge rôtie et haricots noirs



Casserole d'orge au porc, à la pomme et au chou



Lentilles épicées indiennes

Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdeLaNutrition2017.ca



Pensez à boire, même si vous n'avez pas soif!

Si vous ne buvez pas suffisamment, vous vous sentirez vite fatigué. Afin d'éviter les pannes sèches, commencez à boire quelques minutes avant le début de votre activité et consommez ensuite de petites quantités de liquide à intervalles réguliers.

Puisque par temps chaud et humide, la transpiration est plus abondante, il devient primordial de boire de façon régulière, même si vous ne ressentez pas la soif.

Types de boissons selon la durée de la randonnée :

Si l'activité dure moins d'une heure, l'eau suffit.

Si l'activité dure plus d'une heure, boisson contenant du sucre (6 à 8 g de glucides par 100ml) et un peu de sel.

Après la randonnée...

Afin de mieux récupérer, vous devez consommer une collation riche en glucides et en protéines dans les 30 minutes qui suivent l'activité sportive tout en continuant à bien vous hydrater.

Quelques suggestions de collations post-exercice :

Verre de lait au chocolat, boisson végétale, pomme et fromage, yogourt grec, yogourt et fruits, muffin maison aux fruits et noix, barres de céréales maison...

En espérant que ces quelques trucs vous aideront à mieux profiter de vos activités sportives extérieures!

Line Capistran, Dt.P Nutritionniste
CISSS Montérégie-Est, RLS Pierre-De Saurel

Sources crédibles

- **Extenso**
Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal
extenso.org
- **Passeport Nutrition**
Portail d'information du Réseau Nutrition Familia
passeportnutrition.org
- **Portail Pierre-De Saurel en santé**
pierredesaurelensante.com
- **Veille action pour de saines habitudes de vie**
Portail par Québec en forme
veilleaction.org
- **Vivai Nutrition**
Experts en nutrition
vivai.ca