



Serge Pieters

Diététicien Agréé,
Nutrition du Sportif

Diplôme d'Université en Nutrition du Sportif A.F. Creff (Paris)

Conventionné ADEPS pour le suivi des sportifs de haut niveau

GSM : + 32 (0) 476/609.653 – e-mail : pieters.diet@gmail.com

Consultations sur rendez-vous

Lundi après-midi : Charleroi Sport Santé, rue de Goutroux, à Monceaux S/ Sambre
RDV 0476/609 653

Samedi matin au Centre Sportif de la Woluwe, avenue Mounier, 87 à Bruxelles

Mercredi après-midi à la FSM à Louvain-la-Neuve, place de Coubertin, 1

RDV : 02/764.16.50

Retrouvez-moi également sur www.sergepieters.net

et sur ma page facebook [@SergePietersDieteticienduSport](https://www.facebook.com/SergePietersDieteticienduSport)



Alimentation variée, équilibrée saine et savoureuse adaptée à cette période de confinement

Mars 2020

Au lever :

Boire 1 verre d'eau

Petit-déjeuner :

Féculeux : 1 bol de flocons d'avoine (Porridge) ou Muesli aux fruits secs ou autres céréales type fruits and fibres, ou All Bran Flakes, crunchy Muesli ...

+ lait ½ écrémé ou lait de soja ou yaourt maigre nature ou de fromage blanc maigre

+ 1 fruit coupé en morceau ou 2-3 cuillères à soupe de fruits rouges (frais ou surgelés) ou morceaux de fruits ou de compote de pomme ou abricot

+ **Boisson** : Eau, café/thé sans sucre



Ou autre proposition :

+ **Féculeux** : pain au levain, gris ou complet ou multicéréales, ou de baguette, ou pistolets gris ...)

+ **Matière grasse** : minarine enrichie en oméga-3 gratté 1 tranche sur deux

+ **Garniture protéinée** : 1-2 tranche de jambon ou 2-3 tranches de jambon fumé ou filet de dinde ou 1-2 tranche de gouda ou fromage blanc ou à tartiner ou 1-2 œuf

Éventuellement 1-2*/semaine remplacer une tranche de pain avec une garniture sucrée (confiture, miel, sirop de fruits, choco sans huile de palme ...)

+ **1 yaourt maigre nature ou aux fruits**

+ **Boisson** : Eau, café/thé sans sucre



Collation de la matinée

En fonction de votre sensation de faim, éventuellement un fruit de saison¹ ...

+ **Boisson** : Eau, café/thé sans sucre

¹ Retrouvez les fruits et légumes de saison : <https://www.fruits-legumes.org/calendrier-fruits-legumes/>

Si entrainement en matinée :

Pendant l'entrainement

Si entrainement léger (cardio faible intensité ...) : Simplement de l'eau, à volonté.

Si entrainement intense ou plus de 90 minutes (Cardio à intensité moyenne à élevée),

1 gourde d'eau

ET 1 gourde de 500 ml boisson énergétique maison ex 200ml de jus de raisin + 300 ml eau
ou 2 cuillères à soupe de sirop de grenadine dans 500 ml d'eau

Juste après l'entrainement (pendant les étirements ou le retour au calme)

Terminer les gourdes

Prendre rapidement la collation de la matinée ou le repas de midi

Repas de midi :

Soit un repas type sandwich (cf : liste de sandwiches) <https://www.sergepieters.net/recipes>

- + **Féculents** : (3 tranches pain au levain ou gris ou complet ou multicéréale, ou 1/3 grande baguette ou une baguette individuelle grise ou multicéréale, ou 3 sandwiches mous gris, ou 3 pistolets gris, wrap à garnir ou 1-2 pain pitta...)
- + **Légumes** : une double ration de crudités sur le sandwich (1 à 2 cm d'épaisseur sur le sandwich)
- + **Matière grasse** : filet d'huile d'olive, colza, noix, pesto, morceaux d'avocat ou guacamole ou caviar d'aubergine ...
- + **Sources de protéines** : 2 tranches de jambon maigre ou 4 tranches de filet de dinde, filet ou morceaux de poulet, jambon fumé ou bacon maigre, filet d'Anvers, filet de Saxe, Roastbeef, rôti de porc, Filet d'Ardennes (limiter les charcuteries grasses (mortadelle, filet américain ...)
Ou 2 tranches ou environ 80g de fromage à pâte dure/pressée/filée (Emmental, Gouda, Gruyère, fromage d'abbaye, Mozzarella ou à pâte molle (quelques fines tranches de Brie 45% MG, Camembert 45% MG, Munster) ou fromage de chèvre (frais, crottin, ...) ou fromage blanc maigre et limiter les fromages à plus de 45% de MG ou les fromages fondus double ou triple crème.
ou 2 œufs (durs, brouillés, omelette ...),
ou ~100 g de poisson froid ou en conserve (thon, saumon, maquereau, sardines, pilchard...)
ou tartiner légèrement de préparation végétarienne (houmous, purée de lentilles ...)
- + **Boisson** : Eau à volonté



Soit une salade composée :

Exemple : salade niçoise (laitue, haricots verts, pommes de terre froides, thon au naturel, tomates, vinaigrette), salade de riz au poulet et abricots, salade de pâtes froides coulis de tomate et dés de jambon, salade César, Taboulé de la mer, salade océane, salade de quinoa

- Prévoir 50 g de féculents avant cuisson. Si pas de féculents dans la salade, prévoir 2-3 tranches de pain gris ou complet.
- Pour l'assaisonnement, il faut compter maximum une cuillère à soupe d'huile ou de vinaigrette maison²
- Prévoir les mêmes quantités de protéines que dans le sandwich.



+ **Boisson** : Eau à volonté

² Vinaigrette maison : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, colza, noix ou lin ou caméline + 1 cuillère à soupe de vinaigre aromatisé ou jus de citron + 1 cuillère à soupe d'eau + échalote hachée, persil haché, moutarde ... mixer le tout

Soit un thermos de soupe-repas :

Une soupe épaisse à base de légumes finement coupés ou mixés, des morceaux de viande, jambon... et des féculents comme des pommes de terre, des vermicelles, pâtes, ou du pain

Exemple : minestrone, soupe aux choux, soupes chinoises ...

Soit un plat avec les restes de la veille au soir

Une assiette comme proposée le soir

Collation de l'après-midi (vers 16h-17h)

+ **1 Fruit mûr** : pomme, poire, banane, 2 kiwis, orange, poignée de raisins, et autres fruits de saison¹ ...

+ **1 yaourt**

+ **Boisson** : Eau, café/thé

Si entrainement en fin d'après-midi :

Pendant l'entrainement

Si entrainement léger (cardio faible intensité ...) : Simplement de l'eau, à volonté.

Si entrainement intense ou plus de 90 minutes (Cardio à intensité moyenne à élevée),

1 gourde d'eau

ET 1 gourde de 500 ml boisson énergétique maison ex 200ml de jus de raisin + 300 ml eau
ou 2 cuillères à soupe de sirop de grenadine dans 500 ml d'eau

Juste après l'entrainement (pendant les étirements ou le retour au calme)

Terminer les gourdes

Prendre rapidement le repas du soir

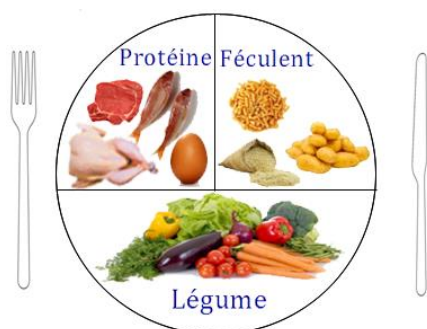
Soir (le plus rapidement après l'entrainement)

Soit un repas complet

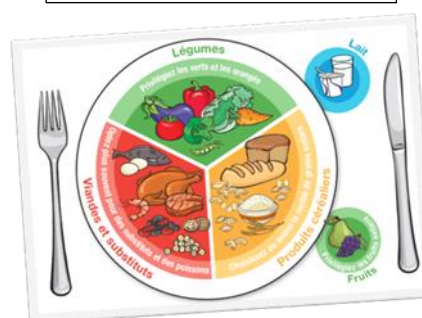
+ **Entrée** : 1 bol de Soupe de légumes

Ensuite :

Assiette sans entrainement



Assiette avec entrainement



Féculents : féculents : pommes de terre ou de patates douces ou de purée de pommes de terre ou riz ou pâtes (choisir des pâtes complètes et/ou de grandes tailles (farfalle, spirale ...)) ou semoule ou blé tendre, quinoa

Si plat de pâtes : prévoir une seule assiette légèrement bombée

+ **Légumes** : légumes cuits (nature, avec un oignon, avec une sauce blanche ou gratinée (1/sem) + **Ajouter une cuillère d'huile de colza sur les légumes**

Ou une grande ration de crudités avec une 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou d'olive, vinaigre ou jus de citron et épices pour le goût

+ **Sources de protéines** : taille de la paume de la main,

Idéalement prévoir sur la semaine :

- Poissons maigres³ (lieu, cabillaud, plie, sole, scampi, fruits de mer...) 1 x/sem,
- Poissons gras (saumon, thon à l'huile, maquereau, sardines ...) 1 x/sem,
- Volailles (poulet, dinde, pintade...) 2-3 x/sem,
- Œufs (dur, omelette, œufs sur le plat ...) 1 x/sem,
- Viande blanche (porc maigre, veau, lapin,) 1 x/sem,
- Viande rouge (bœuf maigre ou agneau maigre), ou Viande hachée (hachis, sauce bolo, saucisse...) ou plat préparé (pizza, lasagne ...) max 1x/sem.
- Éventuellement, remplacez une source de viande par une Alternative végétarienne (lentilles, haricots secs, Tofu, Quorn ...) 1 x/sem

Pour les cuissons des viandes et poissons il est important de varier les techniques : pocher, vapeur, au four, papillote, grillé... poêlé (dans ce cas, utiliser une poêle antiadhésive et placer maximum 1 cuillère à soupe de l'huile d'olive, tournesol, arachide)

Si vous désirez un peu de sauce avec votre plat, je vous invite à choisir de la moutarde, du pickels, vinaigrette, de la sauce « coulis » de tomate, du ketchup, ou sauce blanche légère,

+ **Boisson** : Eau à volonté (éventuellement un verre avec peu de sirop)

- Après le repas du soir, **se laver les dents** indique que c'est la fin de la journée alimentaire !

Soirée :

- **Pas de dessert ni de collation**
- **Pour les sportifs plus grands : 150 g de Skyr** (type de fromage blanc riche en protéines) possibilité de l'adoucir avec de la compote de fruits ou un peu de confiture.

Boisson eau, thé, tisane

Conseils :

- Les quantités en grammes sont indicatives afin de pouvoir vous permettre dans un premier temps de réaliser vos objectifs. Par la suite, en fonction de vos remarques, je peux les adapter. Il n'est pas nécessaire de tout peser tous les jours.
- Si vous constatez une prise de poids en cette période de confinement, soit réduisez un peu les quantités, soit augmentez votre activité physique à la maison
- Sur la journée, prévoir au minimum 8-10 verres d'eau + l'eau pendant les entraînements
- Bien faire la différence entre « envie de ... » et « besoin de ... »
- **Ecouter et évaluer sa sensation de faim avant de manger.**
- Le repas doit être un moment de détente et de convivialité. Un repas devrait prendre au moins **20 minutes**. Apprendre à manger lentement, en dégustant les plats et en mâchant correctement.
- L'idéal est de se servir une assiette, ne pas laisser les plats à table et de **ne pas se resservir**. Également, limitez les quantités à mettre en œuvre de manière à ne pas être tenté.
- **En cas de problème (fatigue, fringales, hypoglycémies, vertiges ...), immédiatement me prévenir.**

³ Pour les poissons, choisir le label MSC. Pour en savoir plus

https://www.msc.org/ou-acheter/recherche-produits/product_search?country=BE