

# Cyclisme et nutrition

Un apport correct en glucides et en protéines peut vous aider à devenir un cycliste plus fort et plus rapide tout en permettant à vos muscles de récupérer plus rapidement après l'effort. Ce qui vous convient le mieux varie bien entendu selon les efforts fournis, vos goûts personnels et votre système digestif, toutefois les conseils donnés par d'autres cyclistes peuvent s'avérer utiles.

## Avant

Il est important de disposer de réserves d'énergie suffisantes, mais le mieux c'est de partir une à quatre heures après un repas pour laisser à votre corps le temps de digérer correctement.

Si vous avez déjà mangé avant et que vous sentez venir un petit creux, ou que décidez de partir à jeun, pensez à emporter un en-cas type banane ou barre énergétique, voire même un toast ou un demi-bagel. Quelques gorgées de boisson énergisante donnent aussi un coup de fouet instantané. Ces boissons sont plus faciles à digérer que les aliments solides et elles représentent une source intéressante de glucides quand vous n'avez pas assez d'appétit pour avaler quelque chose de plus consistant.

Il est par ailleurs essentiel de rester bien hydraté pendant l'entraînement. Essayez en règle générale de boire un demi-litre d'eau, de jus de fruit dilué ou de boisson énergisante dans les deux heures qui précèdent le départ, puis 150ml juste avant.



## Pendant

Si vous partez moins d'une heure, de l'eau plate devrait suffire à maintenir l'hydratation. Si vous faites un parcours plus long, les boissons énergisantes seront utiles. Elles contiennent en général du sucre, de la maltodextrine et des électrolytes (notamment du sodium), mais la composition exacte varie bien sûr selon les marques. Essayez-en plusieurs pour trouver celle qui vous convient le mieux et que vous préférez. Pour les courses de plus d'une heure, pensez à emporter un en-cas afin de ne pas vous retrouver à vélo le ventre vide. Les gels énergétiques dilués dans un peu d'eau fournissent un apport d'énergie rapide, comme les bonbons ou les bananes.

## Après

Il est très important de remplacer l'eau que vous avez éliminée avant, pendant et après l'effort. Boire à peu près un demi-litre d'eau ou de jus de fruit dilué dans les 30 minutes qui suivent la course suffit en général, mais il faut boire davantage en cas de maux de tête ou de nausées. Pensez aux boissons de récupération après une course difficile et tout particulièrement si vous avez prévu de refaire du vélo le

lendemain. L'association des glucides et des protéines contenues dans ces boissons permet d'accélérer la récupération musculaire ainsi que la réhydratation, tout en boostant le système immunitaire.

Les barres énergétiques sont elles aussi une bonne solution pour reconstituer les réserves d'énergie à votre retour. Tout comme les boissons de récupération, elles contiennent un mélange de glucides et de protéines qui aide vos muscles à récupérer plus rapidement. Vous pouvez prendre d'autres en-cas pour récupérer après une course comme par exemple des œufs brouillés avec un toast, un smoothie ou un sandwich au thon.

Essayez si possible de manger dans la demi-heure qui suit votre sortie à vélo, cela permettra d'en accroître les bienfaits.

## Nutrition et entraînement : le bon timing



par Liz Applegate

Beaucoup de cyclistes savent en théorie ce qu'ils devraient manger et à quel moment. C'est au moment de passer à la pratique que cela se complique. Soit vous êtes affamé quand vous ne devriez pas l'être (pendant l'effort) soit vous n'avez pas faim au moment où vous devriez manger (juste après l'effort). Le problème c'est que votre emploi du temps professionnel, votre cerveau, vos muscles et votre estomac ne sont pas toujours synchronisés au moment de l'entraînement. Si vous vous entraînez tôt le matin par exemple, vous risquez de vous sentir fatigué pour le reste de la journée. Vous abandonnez l'idée de vous entraîner pendant la pause déjeuner si la faim a raison de votre motivation. Enfin, si vous décidez d'enfourcher votre vélo après le travail, cela risque de décaler le dîner qui suivra de trop près l'heure du coucher. Pour savoir comment synchroniser tout cela, lisez ce qui suit. Les conseils donnés ci-dessous vous aideront à coordonner les repas et l'entraînement en fonction du moment de la journée où vous prenez votre vélo.

### Sportifs du matin

Manger ou ne pas manger ? Telle est la question que se posent tous ceux qui aiment enfourcher leur vélo à l'aube.

La réponse est la suivante : si vous le pouvez, faites le plein d'énergie avant de partir. Il y a deux raisons à cela : tout d'abord vos muscles auront reçu l'énergie nécessaire pour vous aider pendant l'effort. Ensuite, tout votre corps (et particulièrement votre cerveau) aura reçu l'énergie et les nutriments nécessaires pour un fonctionnement optimal. Il n'est pas surprenant que plusieurs études appuient cette idée. Le fait de manger avant l'effort permet d'augmenter l'endurance contrairement au fait de partir le ventre vide après avoir jeûné toute la nuit. Les personnes qui mangent avant de faire du sport ont l'impression que les efforts sont plus bénéfiques et moins difficiles que ceux qui s'entraînent le ventre vide. Voici quelques stratégies adaptées aux deux types de sportifs matinaux pour faire le plein d'énergie :

#### Pour les lève-tôt

Privilégiez les aliments riches en glucides, pauvres en graisse et contenant peu de protéines. Un apport nutritionnel de 400 à 800 calories permet de tenir pendant l'entraînement sans vous alourdir. Buvez environ 250ml d'eau deux heures avant l'effort pour compenser l'eau qui sera éliminée sous forme de transpiration.

Essayez ces petits-déjeuners pré-entraînement qui contiennent entre 400 et 800 calories :

- Deux toasts et un fruit
- Un bol de céréales avec du lait écrémé ou demi-écrémé et un fruit frais

- Un bagel toasté accompagné de fromage allégé et de rondelles de tomates

### **Pour les lève-tard**

La plupart des cyclistes appartiennent à cette catégorie. Ils n'ont pas le temps de manger et de digérer un repas complet avant de partir. Si vous faites partie de ceux-là, essayez de voir ce que votre estomac supporte avant l'entraînement. Voici quelques suggestions :

- Un grand verre de boisson énergisante
- Du gel énergétique dilué dans de l'eau
- Un demi-bagel

Un repas du soir riche en glucides devrait vous aider à tenir si vous vous entraînez avant le petit-déjeuner.

### **Pour tous**

Que vous soyez lève-tôt ou lève-tard, votre corps va avoir besoin de calories qu'il va puiser dans les glucides, les protéines et d'autres nutriments que vous lui apporterez après l'effort. Un repas de récupération vous donnera l'énergie nécessaire pour accomplir votre matinée de travail et empêchera la fatigue de s'abattre sur vous après l'entraînement.

Mangez dans l'heure qui suit l'effort et assurez-vous de consommer des glucides et des protéines. Voici quelques suggestions :

- Un smoothie aux fruits avec une cuillère à café de protéines en poudre
- Des œufs avec du pain complet et un jus de fruit ou un fruit frais
- Les restes du dîner : pâtes, soupe, chili ou même pizza aux légumes

## **Sportifs de la pause déjeuner**

Les gens qui enfourchent leur vélo pendant leur pause déjeuner s'aperçoivent parfois que la faim joue contre eux. Quand midi sonne, il y a longtemps que vous avez épuisé l'énergie absorbée au petit-déjeuner et votre taux de sucre commence à plonger. Au lieu de manger davantage au petit déjeuner (ce qui risque de vous alourdir), emportez au travail un en-cas léger que vous pourrez prendre avant l'entraînement.

Les cyclistes doivent tenir compte de trois points essentiels :

**Timing** Mangez une à quatre heures avant la course pour laisser à votre estomac le temps de digérer la nourriture.

**Quantité** Entre 100 et 400 calories. Cela varie selon votre corpulence et ce que vous avez pris au petit-déjeuner. **Contenu** Choisissez des aliments riches en glucides, pauvres en graisse et contenant une quantité raisonnable de nutriments. Essayez ces en-cas en milieu de matinée :

- Une barre énergétique contenant moins de 5g de gras
- Une tranche de pain complet grillé avec de la confiture
- 75g de fruits secs avec un jus de légume
- Un bol de flocons d'avoine au lait écrémé

### **Déjeuner d'après-entraînement**

Le problème quand on fait du sport pendant sa pause déjeuner, c'est qu'on n'a justement pas le temps de déjeuner. Il est toutefois indispensable de boire et de manger pour pouvoir récupérer et tenir le reste de la journée. La meilleure solution

c'est d'apporter votre déjeuner, à moins qu'il y ait une cafétéria sur votre lieu de travail et que vous puissiez y trouver de quoi emporter à manger à votre bureau. Préparer un déjeuner à emporter ne prend pas beaucoup de temps. Essayez ceci :

- Choisissez des aliments pratiques et qui vous feront gagner du temps : yaourts, raisins secs, noix et barres de céréales
- Ajoutez toujours un fruit. Il faut toujours inclure un fruit ou deux dans votre déjeuner, ils sont une source sûre de glucides et de nutriments
- Pensez aux restes de la veille que vous pouvez emporter, réchauffer et manger dans un Tupperware

## Sportifs du soir

Après une journée stressante au bureau, rien de tel qu'une course en vélo pour évacuer les tensions. Le problème c'est qu'on n'a pas tout le temps envie de ressortir quand on a faim ou que l'on est tout simplement fatigué. Si vous réussissez à enfourcher votre vélo, vous rentrerez tellement affamé que vous risquez de manger n'importe quoi avant le repas puis de dîner tard et d'aller vous coucher le ventre plein.

### Comment faire ?

C'est très simple, il suffit de respecter les deux règles suivantes :

1. Manger sainement au cours de la journée pour éviter les désordres intestinaux qui risquent de saboter votre entraînement. Mangez régulièrement et suffisamment pour recevoir l'énergie nécessaire à l'effort et éviter de manquer l'entraînement parce que vous avez faim.
2. Manger léger après l'entraînement pour bien récupérer sans que la digestion n'interfère avec votre sommeil.

Voici quelques astuces pour les sportifs du soir :

- Ne sautez jamais le petit-déjeuner. Le repas du matin doit contenir au moins 500 calories. Préparez par exemple un smoothie avec un yaourt, un fruit et un jus de fruit ou essayez un bol de céréales avec des noix, du lait écrémé et un fruit.
- Le déjeuner doit devenir le repas le plus important de la journée. Privilégiez les protéines de qualité comme le poisson, le tofu, le bœuf maigre, le poulet ou le pain complet et finissez par des fruits frais.
- Faites toujours une collation en milieu d'après-midi. Prenez un fruit, un en-cas ou une barre énergétique avec un grand verre d'eau environ trois heures avant de courir.
- Buvez plus. Buvez dès que vous rentrez d'une course et continuez de vous hydrater en préparant le repas. Cela vous aidera à remplacer l'eau éliminée dans la transpiration et vous empêchera de céder à la tentation de manger tout ce qui vous tombe sous la main.
- Mangez modérément au dîner. Certaines personnes craignent de manger peu de temps avant le coucher car elles s'imaginent que les calories iront alors se loger tout droit dans les cellules graisseuses. C'est tout simplement faux. Votre corps va puiser dans ces calories pour permettre à vos muscles d'emmagasiner de l'énergie. Cela dit, si vous absorbez plus de calories que votre corps n'en a besoin et ce quel que soit le moment de la journée, votre corps finira évidemment par stocker cette énergie superflue sous forme de graisse

# La nutrition facile pour les cyclistes



par Mark Remy

Le principe de base de la nutrition est plutôt simple : il faut manger davantage de fruits et de légumes et moins de frites et de cheeseburgers.

Mais il y a tant de possibilités aujourd'hui que faire le bon choix peut s'avérer difficile. Grâce aux conseils de Nancy Clark, nutritionniste spécialisée dans le sport, vous trouverez ci-dessous quatre règles simples qui vous permettront de manger plus sainement.

## **Faites le tri dans votre assiette**

Vous allez vite devenir fou si vous essayez de calculer la quantité exacte de glucides, de protéines et de graisse que contient votre repas du soir. Au lieu de cela, suivez cette règle simple : votre assiette doit contenir environ un quart de protéines (viande rouge maigre, poulet, poisson, etc.) et le reste doit se composer de légumes et de glucides complexes (pain complet, riz et pommes de terre).

## **Buvez beaucoup**

Vous savez déjà qu'il faut boire deux litres d'eau par jour, voire plus si vous suivez un entraînement intense. Pour faire simple, gardez une grande bouteille d'eau sur votre bureau et obligez-vous à la boire d'ici la fin de la journée. (Et demandez éventuellement un bureau plus près des toilettes !)

## **Mangez peu et souvent**

Faire des collations régulières est la meilleure manière d'éviter que votre taux de sucre ne s'effondre et de prévenir les coups de fatigue au moment de rentrer à la maison et de vous entraîner. Plusieurs études montrent que manger régulièrement de petites quantités de nourriture est une excellente idée pour les cyclistes... du moment que vous choisissez les bons aliments !

N'oubliez pas d'emporter des en-cas riches en glucides au travail pour ne pas vous retrouver à sec. Évitez les aliments trop gras comme les chips et le chocolat et privilégiez ceux riches en glucides et pauvres en graisse qui sont la meilleure source d'énergie. Les céréales et le popcorn nature, les bagels, le pain croustillant suédois, les bananes et tous les autres fruits sont un excellent choix.

## **Ne sautez pas les repas principaux**

Il est important de faire des collations raisonnables, mais seuls les vrais repas permettent de faire le plein de glucides. Les pâtes sont à juste titre l'un des plats favoris des coureurs, mais il existe plein d'autres aliments contenant des sucres lents comme le riz, les pommes de terre, les lentilles, le muesli et même les haricots blancs. Attention tout de même ! Certains aliments riches en glucides sont aussi riches en graisse. Les lasagnes, la pizza à pâte fine, les croissants et les barres de céréales sucrées figurent parmi les pires coupables.

## **Buvez plus d'eau**

L'eau est un composant essentiel du corps. Elle représente en effet 50 à 60 % de la masse corporelle et elle intervient dans la plupart des fonctions corporelles. Donnez-vous pour objectif de boire tout au long de la journée, et buvez notamment un demi-litre d'eau (ou de boisson énergisante) une heure avant la course et un grand verre d'eau pour chaque demi-heure de

vélo. Vous devriez boire cinq litres d'eau les jours d'entraînement, soit deux fois plus que la quantité recommandée en temps normal.

### **Apprenez à boire pendant l'effort**

Boire pendant l'effort est une technique importante qu'il vous faut pratiquer.

### **Faire le plein de sucres lents pour bien récupérer**

Il est important de faire le plein d'énergie juste après une course en apportant à votre corps des boissons ou des aliments riches en glucides. Les premières heures qui suivent un effort intense est le moment idéal pour faire le plein de glycogène afin de remplacer celui que vous avez perdu pendant l'exercice. Le plus judicieux est de manger environ tous les quarts d'heure au lieu de faire un seul gros repas. Cela permet de maintenir un taux de sucre et d'insuline élevé, ce qui aide ensuite les muscles à mieux absorber les nutriments. Des études récentes semblent avancer qu'un repas de récupération contenant environ 25 % de protéines permet d'optimiser la récupération musculaire.



## L'art de la collation

par Beth Moxey Eck

Les nutritionnistes pensent aujourd'hui qu'il vaut mieux faire cinq collations plutôt que trois gros repas par jour. Pourquoi donc ? C'est principalement dû au fait qu'un apport nutritionnel régulier permet de maintenir un niveau d'énergie élevé.

Faire plusieurs collations permet aussi de ne jamais être affamé et évite de se jeter sur la nourriture. On contrôle son poids plus facilement et on a également tendance à choisir des aliments ayant une meilleure valeur nutritionnelle quand on n'est pas tiraillé par la faim.

Mais quels sont les meilleurs en-cas ? Voici quelques exemples :

### **Bananes**

**Pourquoi** : Les bananes sont riches en glucides. Elles sont aussi source de vitamine B6, qui joue un rôle essentiel dans le métabolisme des protéines. (Les cyclistes ont besoin de plus de protéines pendant et après l'entraînement.)

**À quel moment** : Avant, pendant ou après l'effort. Elles sont parfaites pour les smoothies. Vous pouvez aussi mixer des rondelles de banane congelées avec du lait dans un blender pour obtenir un délicieux milkshake qui vous aidera à récupérer.

**Calories** : 105kcal pour une banane moyenne.

### **Carottes**

**Pourquoi** : Les carottes contiennent peu de calories mais elles donnent une sensation de satiété. Elles sont donc un très bon allié pour ceux qui essaient de perdre du poids. Elles contiennent du carotène et de la vitamine A qui protège les yeux et le système immunitaire.

**À quel moment** : Le soir, quand vous voulez grignoter quelque chose en évitant les calories. Avant le dîner si vous vous sentez affamé. Cela vous évitera de trop manger une fois à table.

**Calories** : 30 à 40kcal pour une carotte moyenne.

## Barres de céréales

**Pourquoi :** Une barre de céréales allégée permet de satisfaire une envie de sucre tout en évitant les calories contenues dans une barre chocolatée. Et contrairement à ces dernières, les barres de céréales contiennent également des vitamines B et du fer.

**À quel moment :** Quand vous avez envie de sucré mais que vous ne voulez pas culpabiliser.

**Calories :** À partir de 110kcal environ pour une barre de 30g.

## Bol de céréales avec du lait écrémé

**Pourquoi :** La plupart des céréales sont enrichies en vitamines et en minéraux et elles sont parfaites accompagnées de fruits frais. Elles sont également faciles à préparer et à digérer tout en restant une option saine en cas d'envie de sucre. (Même les céréales sucrées comme les Frosties et les Smacks sont une alternative préférable aux biscuits.) Préférez les céréales contenant au moins 5g de fibres par portion.

**À quel moment :** Comme en-cas avant l'effort, pour récupérer après l'effort, ou même pendant l'effort dans le cas d'une course d'endurance.

**Calories :** Entre 200 et 500kcal (pour 45g de céréales et 250ml de lait écrémé).

## Chocolat froid

**Pourquoi :** Le chocolat froid rafraîchit et aide à rester hydraté. Il contient aussi beaucoup de protéines, de glucides et de vitamines B. Le calcium contenu dans le lait aide à renforcer les os.

**À quel moment :** Un verre de chocolat froid est une récompense parfaite après une course en plein soleil l'été.

**Calories :** 160kcal pour un verre de 250ml de chocolat au lait demi-écrémé.

## Cottage cheese

**Pourquoi :** Il est plein de protéines dont les cyclistes ont besoin en plus grande quantité que les gens sédentaires pour réparer et consolider leurs muscles. C'est aussi une bonne source de calcium.

**À quel moment :** N'importe quand sauf juste avant de monter à vélo. Parfait avec un fruit après un entraînement intensif ou une course.

**Calories :** 72kcal pour 100g de cottage cheese allégé.

## Abricots secs

**Pourquoi :** Ces petites bouchées sucrées sont pauvres en graisse et riches en glucides. Les abricots secs contiennent une quantité non négligeable de vitamine A, de fibres et de potassium.

**À quel moment :** N'importe quand. Vous pouvez aussi ajouter des morceaux d'abricots secs dans vos céréales au petit-déjeuner ou les manger nature avant votre entraînement de l'après midi ou en dessert le soir.

**Calories :** Environ 80kcal pour 10 abricots secs

## Pruneaux

**Pourquoi :** Les pruneaux (prunes séchées) ne contiennent pas de graisse et sont très riches en glucides. Ils sont aussi source de fibres et de potassium. Manger des aliments riches en potassium comme les pruneaux aide à faire baisser l'hypertension artérielle.

**À quel moment :** Un en-cas parfait presque tout le temps. Les pruneaux ont toutefois un effet laxatif, évitez donc d'en manger juste avant d'enfourcher votre vélo.

**Calories :** Environ 100kcal pour cinq pruneaux.

## Barres énergétiques

**Pourquoi :** On a l'embarras du choix avec ces barres conçues spécialement pour les sportifs : riches en glucides, enrichies en protéines pour vous aider à récupérer ou contenant un mélange de glucides, de protéines et même de vitamines. Elles ont du goût et il existe toutes sortes de parfums disponibles.

**À quel moment :** Après l'effort. Pendant l'effort ou juste après, mieux vaut privilégier un apport énergétique sous forme liquide.

**Calories :** 200 à 300kcal pour une barre de 75g.

## Biscuits fourrés aux figues

**Pourquoi :** Les biscuits fourrés aux figues sont savoureux et pratiques. Ils sont aussi source de glucides et de fibres. Faciles à digérer, ils sont parfaits pour servir d'en-cas pendant l'effort.

**À quel moment :** Tout le temps, même en plein milieu d'un marathon quand on a besoin d'énergie rapidement. Bien sûr, il mieux vaut les garder pour après la course si vous êtes sujet à la diarrhée du coureur.

**Calories :** 110kcal pour deux biscuits.

## Glace à l'eau et aux fruits

**Pourquoi :** Un petit plaisir rafraîchissant et pauvre en calories mais riche en vitamine C qui renforce le système immunitaire et favorise l'absorption du fer. (Choisissez des glaces au jus de fruit plutôt que celles contenant des sirops artificiels qui sont très sucrées.)

**À quel moment :** N'importe quand, mais surtout après une course difficile en pleine chaleur.

**Calories :** 75kcal pour une glace.

## Yaourt aux fruits

**Pourquoi :** Le yaourt est source de calcium, de protéines et de potassium. Il est pauvre en graisse mais très riche en glucides. Les yaourts enrichis en lactobacilles (souvent appelés « probiotiques ») permettent par ailleurs de booster le système immunitaire.

**À quel moment :** À tout moment. Certains cyclistes plébiscitent le yaourt comme en-cas facile à digérer avant l'effort, malgré un taux élevé de protéines.

**Calories :** 250kcal pour 200g de yaourt allégé.

## Graines de soja vert

**Pourquoi :** Les graines de soja sont un aliment de qualité, source de protéines, de fer, de vitamines B et d'isoflavones qui protègent le cœur (et aident à garder les os en bonne santé). Il a été prouvé que les protéines de soja permettent de réduire les risques de cancer et les troubles cardiaques.

**À quel moment :** Après un entraînement ou comme en-cas léger dans l'après-midi pour être rassasié.

**Calories** : 147kcal pour 100g, cru ou cuit.

## Pizza maison

**Pourquoi** : Tomates fraîches, poivrons, oignons émincés et champignons sur une pâte à pizza toute prête légèrement saupoudrée de mozzarella ou de feta allégée : que dire de plus ? Une part de pizza apporte de l'énergie grâce à la pâte riche en glucides, au fromage riche en protéines et en calcium bon pour les os sans oublier les nombreuses vitamines et les nutriments naturels contenus dans les légumes.

**À quel moment** : Une part après un tour de vélo ou comme en-cas dans l'après-midi pour garder de l'énergie jusqu'au soir.

**Calories** : 250kcal par part (100g).

## Houmous et pain pita

**Pourquoi** : Coupez le pain pita en deux et faites-le griller pour qu'il soit bien croustillant puis dégustez ensuite le houmous avec ces petits morceaux de pain. C'est un en-cas nourrissant, plein de protéines, de fibres, de vitamine B6 et d'acide folique (attention tout de même : le houmous peut contenir jusqu'à 27,9g de gras pour 100g, même s'il s'agit de « bon gras »). L'acide folique est particulièrement recommandé aux femmes enceintes et il a été prouvé dernièrement qu'il permet de prévenir l'anémie et le cancer du sein.

**À quel moment** : L'houmous est un en-cas parfait en milieu de matinée ou dans l'après-midi. C'est aussi une alternative plus saine aux cacahuètes ou aux gâteaux apéritifs souvent gras.

**Calories** : 280kcal pour trois cuillères d'houmous et un pain pita.

## Fromage en portions individuelles

**Pourquoi** : De nombreux cyclistes (surtout ceux qui ne mangent pas beaucoup de produits laitiers) n'ont pas un apport suffisant en calcium. On trouve des fromages en portions individuelles dans tous les supermarchés. Ce sont des en-cas savoureux et pratiques qui contiennent du calcium et des protéines ainsi qu'un peu de matière grasse. N'en abusez pas cependant : la plupart des fromages entiers contiennent au moins 25 % de gras.

**À quel moment** : Un fromage ou deux accompagné d'aliments riches en glucides après une longue sortie en vélo. Des études ont montré qu'associer une petite quantité de protéines à des glucides peut accélérer la récupération.

**Calories** : 80kcal par fromage.

## Kiwi

La chair vert vif du kiwi contient plus de vitamine C que la dose journalière recommandée pour un adulte : il est parfait pour lutter contre les infections, le rhume et les états grippaux. Le kiwi contient également du potassium qui contribue à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. Cerise sur le gâteau : un kiwi ne contient que 29 calories.

## Pop-corn

Madonna a redoré l'image du pop-corn le jour où elle a déclaré que c'était son en-cas favori. Le plus gros avantage du pop-corn, c'est qu'il est pauvre en graisse et contient essentiellement des glucides. Une boîte de pop-corn nature ne contient que 55 calories, il suffit donc juste d'éviter la version au beurre ou enrobée de caramel.

## Flocons d'avoine

**Pourquoi** : Des études montrent qu'un bol de flocons d'avoine aide à faire baisser le cholestérol. Il permet aussi de faire le plein de glucides pour pouvoir rester concentré et plein d'énergie.

**À quel moment** : Excellent avant une course ou si vous avez faim au réveil et que vous avez envie d'un petit-déjeuner solide.

**Calories** : 250kcal par bol (45g de flocons d'avoine avec du lait demi-écrémé).

## Galettes de riz au beurre de cacahuète

**Pourquoi** : Les galettes de riz sont pauvres en calories dont la plupart provient des sucres lents qu'elles contiennent. Le beurre de cacahuète est source de protéines et d'acides gras polyinsaturés et monoinsaturés qui sont bons pour le cœur. Il contient aussi de la vitamine E qui aide les muscles à récupérer.

**À quel moment** : Un en-cas parfait et nourrissant en milieu de matinée ou d'après-midi.

**Calories** : 125kcal pour une galette de riz accompagnée d'une cuillère à café de beurre de cacahuète.

## Smoothies

**Pourquoi** : Préparés avec des fruits et du lait écrémé, les smoothies sont un moyen simple de se procurer une dose quotidienne de calcium, de potassium et de vitamines C et A. On les obtient en mixant des fruits (des bananes par exemple) avec du lait écrémé, du jus d'orange et des glaçons.

**À quel moment** : Les smoothies sont un vrai plaisir en été et ils sont aussi parfaits au petit-déjeuner, avant une sortie en vélo ou pour se rafraîchir et retrouver de l'énergie après l'effort.

**Calories** : Environ 200kcal pour 350ml.

## Bagel jambon fumé et fromage

**Pourquoi** : Les bagels sont pratiques et contiennent des glucides complexes. Le jambon fumé est une excellente source de protéines et d'acide folique. Une fine couche de fromage frais allégé fournira un complément de calcium et de potassium. Ajouter des rondelles de tomates et un oignon rouge émincé pour compléter par des vitamines C et A ainsi que des antioxydants.

**À quel moment** : Comme en-cas consistant après une course ou bien pour faire un repas léger.

**Calories** : Environ 300kcal pour un bagel accompagné de deux tranches de jambon et d'une cuillère de fromage frais allégé.

## Thon

**Pourquoi** : Le thon contient des protéines et des acides gras oméga-3 qui sont bons pour le cœur. Des études ont montré que les hommes mangeant au moins 80 à 100g de poisson par semaine ont moins de risque de mourir d'une insuffisance cardiaque, tandis que les femmes qui mangent du poisson au moins deux fois par semaine réduisent leur risque de polyarthrite rhumatoïde.

**À quel moment** : Parfait pour le déjeuner ou comme en-cas dans l'après-midi. Pourquoi pas une salade de thon assaisonnée de mayonnaise allégée et accompagnée de rondelles de tomates sur du pain aux céréales ? Vous avez encore faim ?

**Calories** : 110kcal pour 100g de thon au naturel.