

# Le bien boire et le bien manger du judoka

## MANGER DOIT ÊTRE SOURCE D'ÉNERGIE, DE PLAISIR ET DE PARTAGE

COMMISSION JUDO ET SANTÉ



Tristan et Manon

Bien manger, c'est "3 repas + 1 goûter"

Ne jamais sauter de repas pour ne pas manquer d'énergie!



Un petit déjeuner pour faire le plein d'énergie

- 1 bol de lait 1/2 écrémé ou un yaourt...
- tartines beurrées ou céréales (corn flakes, riz soufflé...)
- 1 fruit frais



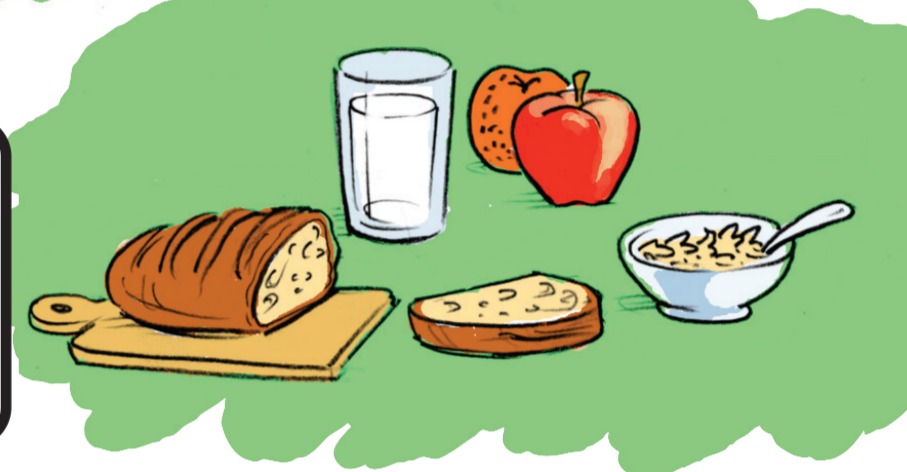
Un déjeuner et un dîner en quantité adaptée à tes efforts quotidiens

- 1 crudité assaisonnée
- 1 viande (ou poisson ou œufs) avec 1 portion de féculents (pâtes, riz, légumes secs, pain...) et 1 une portion de légumes cuits
- 1 yaourt (ou fromage blanc)
- 1 fruit
- de l'eau

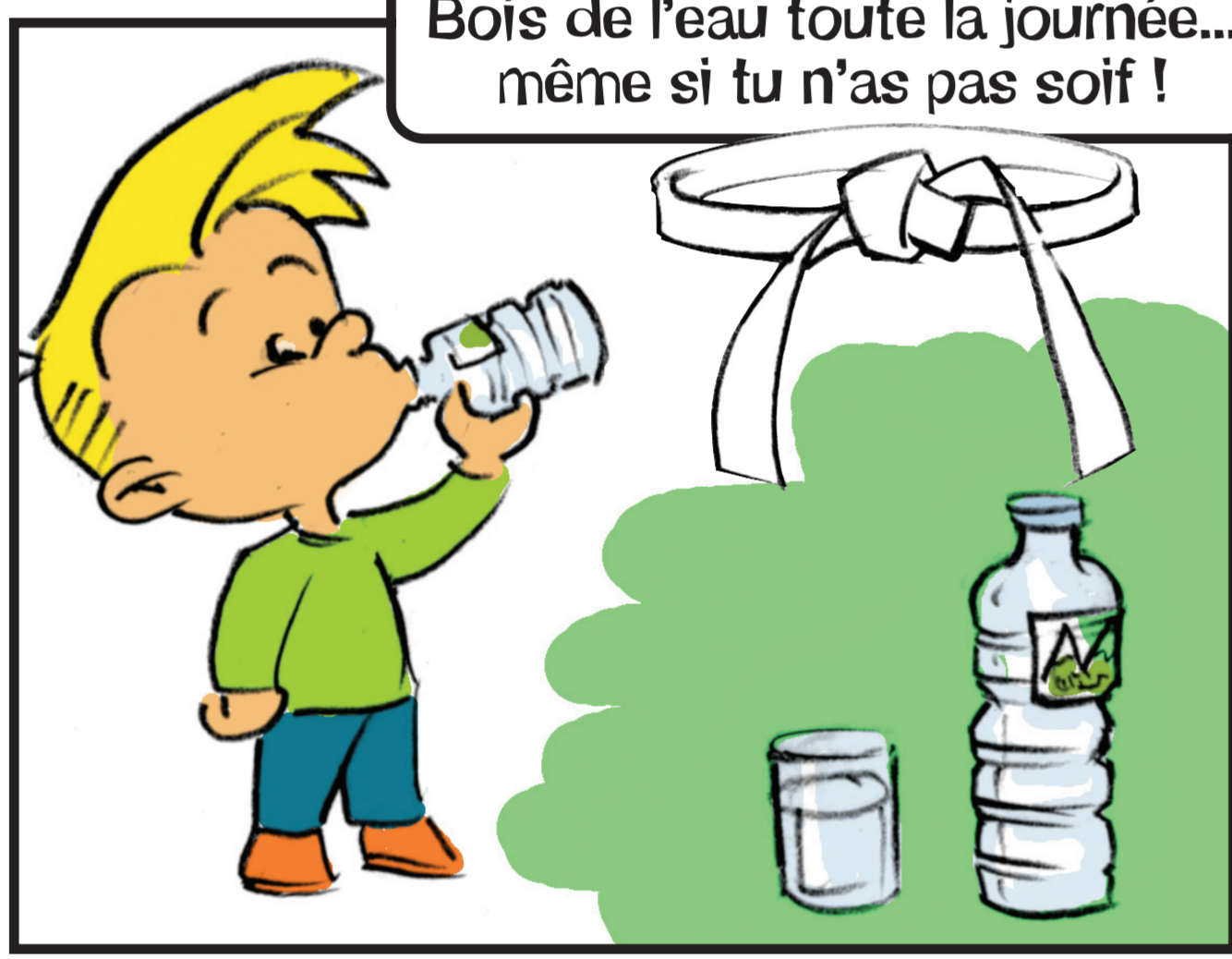


Un vrai goûter pour recharger tes batteries

- 1 fruit
- 1 verre de lait
- pain ou céréales



Bois de l'eau toute la journée... même si tu n'as pas soif!

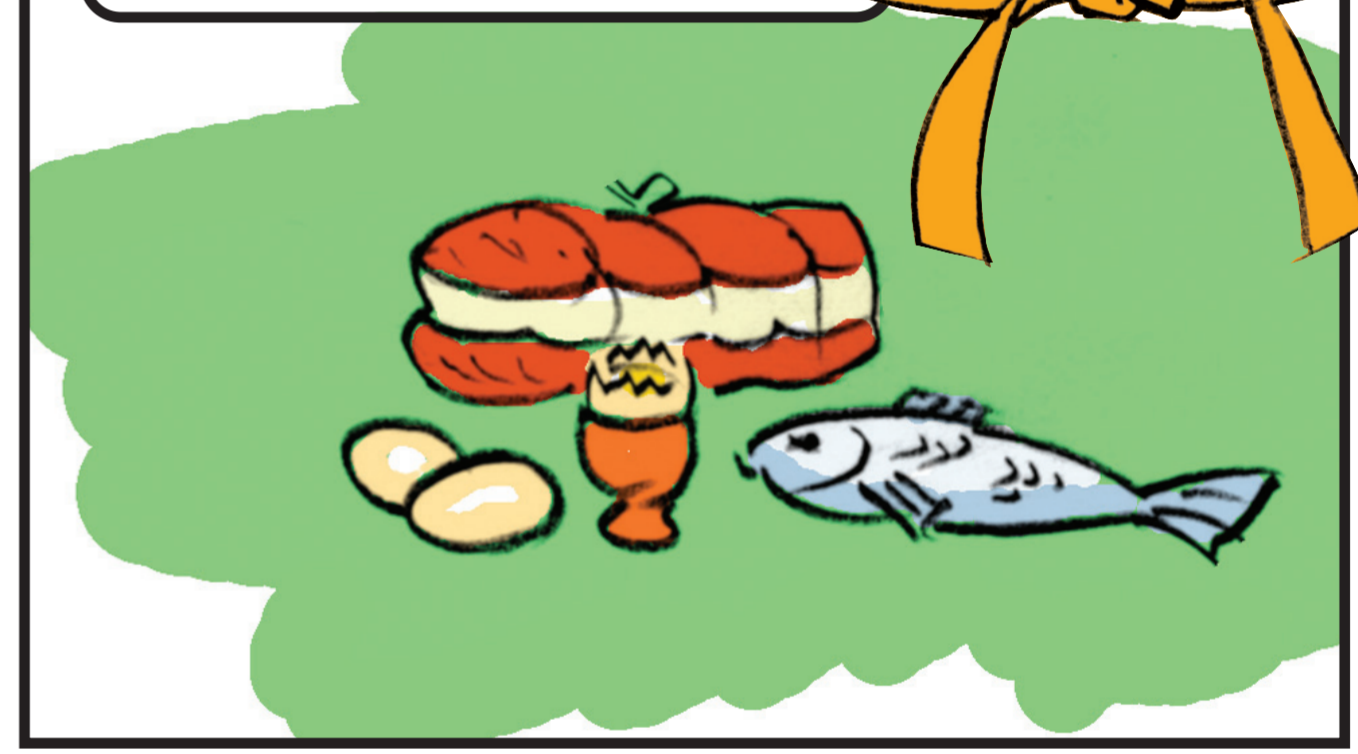


Privilégie les huiles (colza, olive)



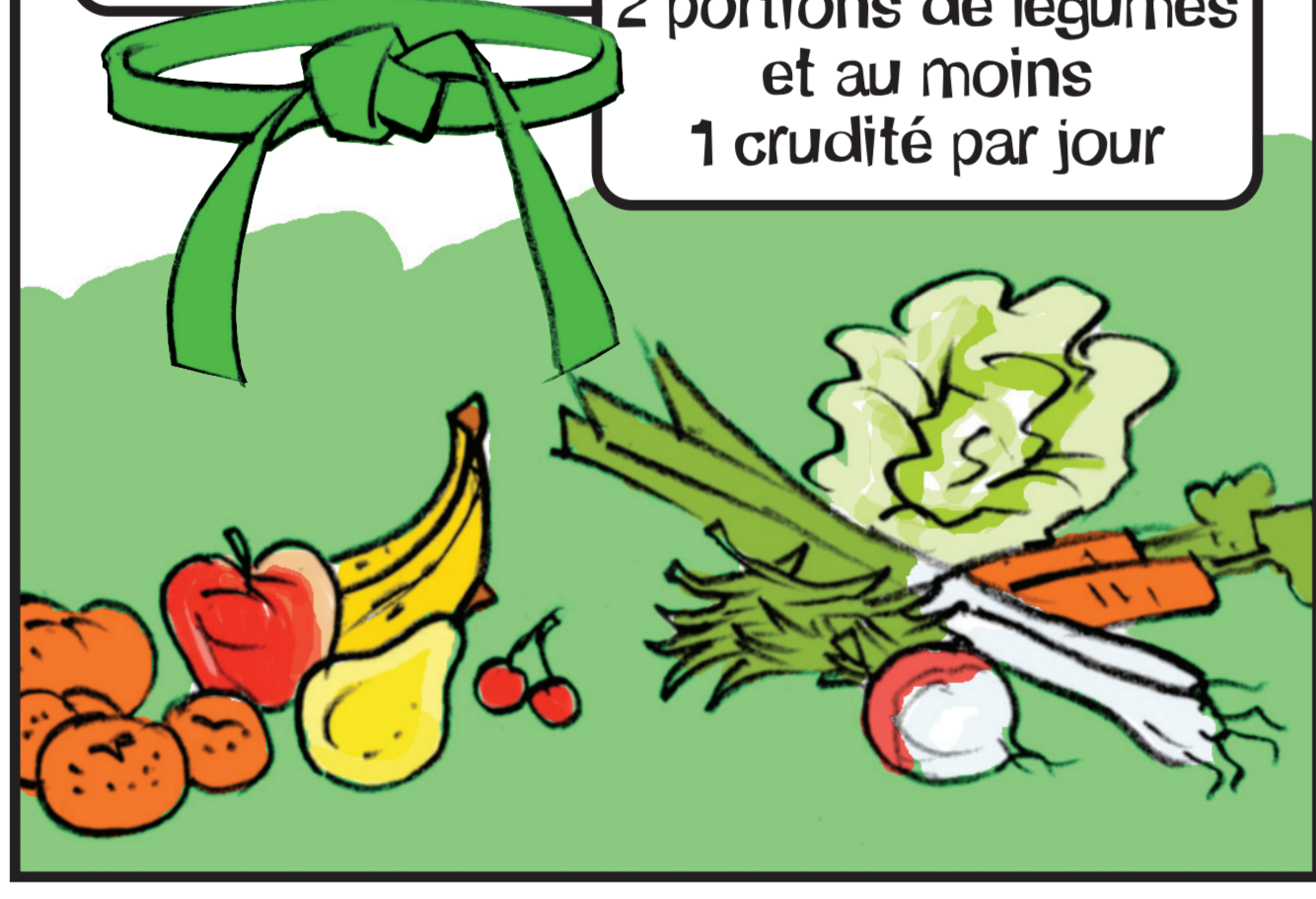
Avec modération (frites, viennoiseries, pâtisseries, chocolats...)

1 à 2 portions par jour (viande ou poisson ou œufs)



3 portions de fruits par jour

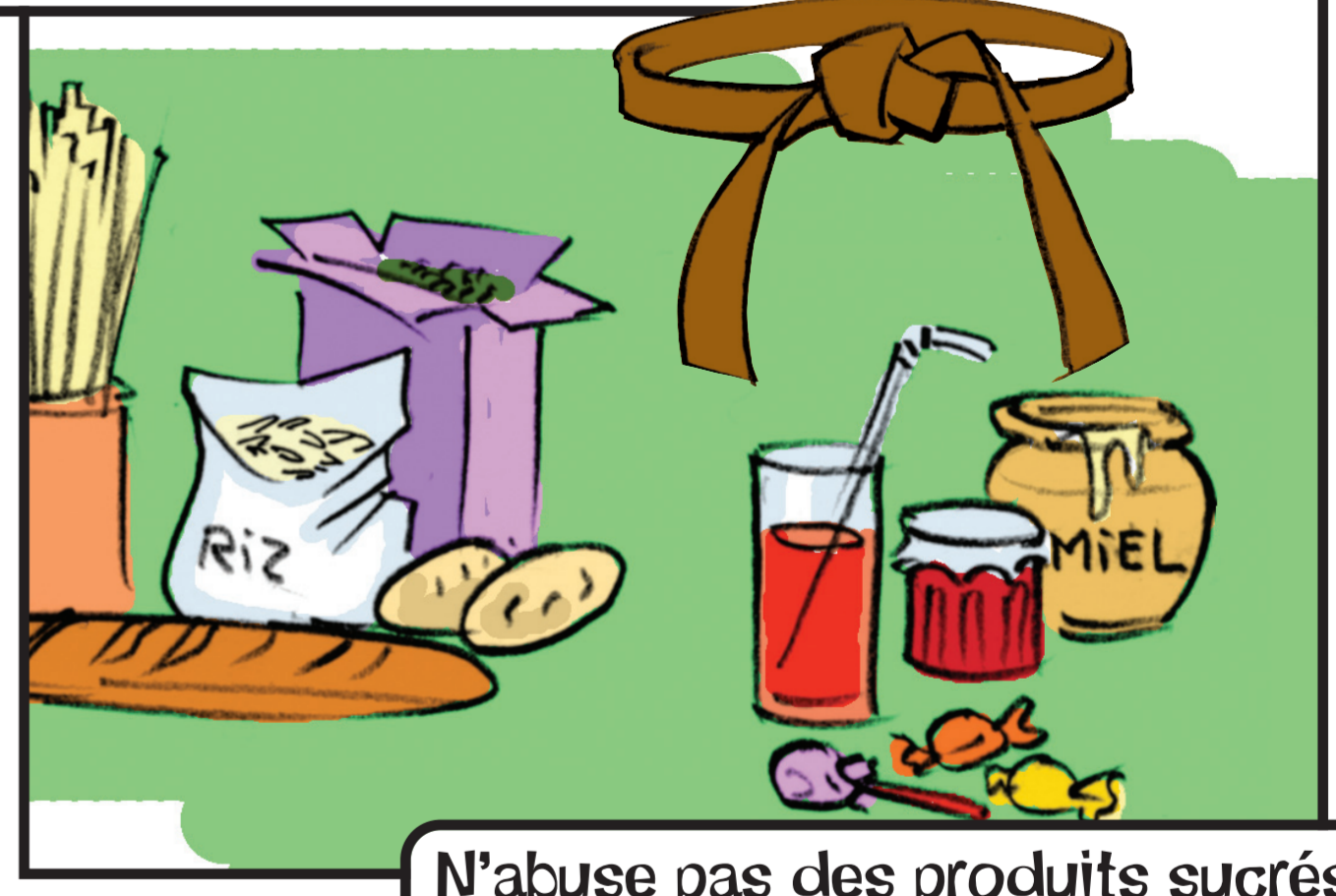
2 portions de légumes et au moins 1 crudité par jour



Au moins 1 produit laitier à chaque repas et au goûter : lait, yaourt, fromage blanc, 2 petits suisses, fromage (uniquement un morceau par jour)



1 portion de féculents à chaque repas (pâtes, riz, légumes secs, pain...)



N'abuse pas des produits sucrés

**L'EAU EST LE PREMIER CONSTITUANT DE TON CORPS.**

- A l'effort, tu perds de l'eau et tes capacités physiques diminuent.
- Alors, tu dois boire plus d'un litre d'eau par jour, par petites gorgées tout au long de la journée, avant, pendant et après l'effort.
- N'oublie pas de boire de l'eau pendant les repas...



Rédaction : Véronique Rousseau, diététicienne INSEP

Ton poids de corps augmente naturellement avec ta croissance et ton entraînement. Alors changer de catégorie de poids c'est normal!

Pense à chaque ceinture pour équilibrer tes repas!



Faire du Judo ne doit pas être un prétexte pour que tu manges beaucoup plus