

Alimentation sportive & fêtes de fin d'année



Comment se faire plaisir pendant les fêtes sans nuire à sa performance sportive ?

Objectifs:

- Limiter la prise de poids
- Prévenir le risque de blessure/ fatigue
- Optimiser la performance



Pendant les vacances :

- Manger équilibré et varier tout au long des vacances
- Garder vos jours de « cheat meal » pour les repas de fêtes
- Privilégier le chocolat noir à celui au lait
- Privilégier les viandes maigres et les céréales complètes
- Tester des recettes de Noël plus saine (sablés, chocolat chaud, verrines, toasts...)
- Limiter les aliments industriels/ fast food
- Garder en tête vos objectifs sportifs !

Repas de fêtes :

- Manger de tout en quantité raisonnable
- Faire une collation dans l'après midi si besoin
- Manger lentement : apprécier !
- Écouter son corps et ses sensations-
Si vous avez encore faim = privilégier les légumes ou le poisson
- Manger léger entre Noël et le nouvel an (mais équilibré)

Après les fêtes :

- Ne pas sauter de repas (écouter son corps)
- Manger équilibré et varié
- Conserver une activité physique (ex : course, nage...)
- Éviter les fast food ou repas trop gras (mettre au repos son organisme)
- Si stress = prendre du magnésium (bisglycinate)
- Faire des repas riches en fibres vitamines et minéraux (légumes/fruits/ légumineuses...)
- Limiter : le grignotage, les aliments transformés, sucrés et gras.
- S'hydrater au maximum (EAU)
- Augmenter l'apport en oméga 3 (anti inflammatoire) = poissons gras, huile de lin, colza, oeufs bleu blanc coeur...
- Privilégiez les viandes maigres = dinde, poulet, lapin, pintade, jambon cuit dégraissé, escalope de veau...

Recettes spéciales fetes version saine



Buche apéritive :

Ingrédients :

Génoise:

- 5 oeufs
- 45g d'huile
- 45g de lait 1/2 écrémé
- 110g de farine au choix
- sel



Garniture :

- 200g de fromage frais ou chevre frais
- 125g de saumon fumé
- 1 citron
- ciboulette
- poivre/sel

Étapes :

Préchauffer le four à 160° Séparer 4 blancs et les jaunes d'oeuf (sur les 5). Monter les blancs en neige.

Déposer les jaunes dans un saladier avec le 5ème oeuf entier. Ajouter l'huile d'olive, le lait puis mélanger. Ajouter ensuite la farine.

Incorporer les blancs en neige en 3 fois

Chemiser une plaque de papier cuisson et verser la préparation. Elle doit faire minimum 1cm de hauteur. Enfourner pendant 15 à 20 minutes

À la fin de la cuisson, retirer immédiatement le papier cuisson et rouler la bûche à blanc dans un torchon.

Couper le saumon en dés. Ajouter le fromage frais, la ciboulette ciselée, le citron, le sel et le poivre.

Étaler la garniture sur tout le rectangle de génoise (refroidit). Rouler la bûche et décorer.

Recettes spéciales fetes version saine



Gratin de Noël

Ingrédients :

- 500 g de potimarron (soit ½ potimarron moyen)
- 800 g de patate douce
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- thym frais ou séché
- 420 g de châtaignes
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 60 g de Parmesan râpé
- une poignée de noisettes



Étapes :

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper le potimarron et patate douce en petits cubes

Déposer les cubes dans un plat allant au four. Les arroser d'huile d'olive, et ajouter du thym. Mélanger et enfourner une première fois pendant 25 minutes en mélangeant en milieu de cuisson.

Ajouter les châtaignes et la crème fraîche liquide. Enfourner de nouveau pendant 20 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le parmesan râpé sur le gratin et quelques noisettes concassées.

Recettes spéciales fetes version saine



Sablés de Noel facon pain d'épices

Ingrédients :

- 30 g flocons d'avoine
- 80 g farine
- 90 g de farine d'épeautre
- 1 à 2 càc d'épices à pain d'épices
- 1 càc cannelle
- 65 g sucre complet
- 1 à café de levure
- 1 pincée de sel
- le zeste d'une orange
- 65 g d'huile de coco
- 2 càc sirop d'agave
- 50 g compote de pommes sans sucre ajoutés



Étapes :

Préchauffer le four à 180°C.

Mixer les flocons, les verser dans un grand récipient. Y ajouter les autres ingrédients secs (farine, épices, levure)

Mélanger à part : le sirop, l'huile, la compote et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter progressivement le mélange sec et le zeste d'orange.

Façonner une boule. Puis l'étaler sur un plan de travail fariné.

Former vos sablés à l'aide d'emporte pieces .Enfourner 10-12 min à 180°C