



MENU FEMME (~59-60 kg ou 130 lb)

OBJECTIF : FOURNIR 250-275g DE GLUCIDES
Menu pour une journée d'entraînement

DÉJEUNER : 55-60 grammes de glucides

- 2 tranches de pain
- 1 tasse de lait
- 2 c. à table de beurre d'arachide
- ½ banane

COLLATION : 10-15 grammes de glucides

- 1 yogourt
- 12 amandes

DINER : 70-75 grammes de glucides

- 1 sandwich (pain pita, dinde tranchée, fromage cheddar, laitue, mayonnaise)
- 1 tasse de jus de légumes
- 1 pouding au soya, saveur de chocolat
- 1 fruit frais

COLLATION : 30 grammes de glucides

- 1 barre tendre

SOUPER : 75 grammes de glucides

- ½ tasse de riz, cuit
- 150g de poulet cuit
- 2 tasses de salade du jardin, vinaigrette balsamique
- 1 yogourt
- 2 biscuits à l'avoine

COLLATION : 20 grammes de glucides

- ½ tasse de fromage cottage
- 1 fruit

TOTAL : 260-275 grammes de glucides

OBJECTIF : FOURNIR 300-500g DE GLUCIDES
Menu pour une journée de surcharge glycogène

DÉJEUNER : 105 grammes de glucides

- 1 bagel avec beurre d'arachide
- 1 tasse de jus d'orange
- 2 c. à table de miel

COLLATION : 30 grammes de glucides

- 1 banane

DINER : 100-125 grammes de glucides

- 1 sandwich (avec viande maigre, sur pain tranché épais, bagel ou sous-marin...)
- 1 tasse de jus de fruits
- 1 petit muffin maison, orange & dattes
- 1 compote de fruits

COLLATION : 20-30 grammes de glucides

- 1 yogourt
- 2 c. table de canneberges séchées ou 1 c. table de sirop d'érable

SOUPER : 75-100 grammes de glucides

- 1½ tasse de couscous cuit avec légumes
- 90g de poulet cuit
- 1 tasse de jus de fruits
- 1 petit pouding au chocolat

COLLATION : 30-45 grammes de glucides

- 1 tasse de céréales
- 1 tasse de lait

TOTAL : 360-435 grammes de glucides