

Collation pendant la balade

Assurez vous d'emporter des aliments appropriés. En plus de l'hydratation, il faudra veiller à emporter des collations saines et faciles à transporter qui vous garderont en pleine forme tout au long de votre randonnée.

- Barre de céréales maison ou Energy Balls (riches en fibres et énergie). Il existe également des barres énergétiques dans le commerce.
- Sachets d'oléagineux : amandes, noix, noisettes, non salées (riches en bonnes graisses et fibres).
Alternative aux oléagineux : le petit sandwich avec beurre de cacahuètes ou purée de noisettes.
- Fruits ou compotes (teneur en vitamines et fibres importante). Encore plus faciles à transporter et conserver, pensez aux fruits secs.
- Crackers aux graines : c'est une excellente source de fibres et d'énergie grâce à leur farine complète.
- Fromages à pâte dure (cheddar, parmesan) ou fromage portion type Babybel (riches en lipides et protéines), apportent de l'énergie et du calcium.



Recette d'Energy Balls :

- 320 gr de dattes dénoyautées
- 145 gr de noix de coco râpée
- 100 gr d'amandes
- 3,5 cuillères à soupe de cacao amer

Dans un mixeur, mettre les dattes, les amandes et le cacao. Mixez jusqu'à obtenir une pâte un peu collante.

Versez la noix de coco dans une assiette.

Formez des petites boules avec vos mains et les rouler dans la noix de coco.

Pour les raffermir, les mettre 15 minutes au frigo.



ALIMENTATION PENDANT UNE LONGUE BALADE

20 OCTOBRE 2024

CONTACTS

Mairie de Tassin la Demi-Lune
Service Éducation
Direction Culture, Jeunesse, Sports et
Vie Scolaire
animation@villetassinlademilune.fr

Claire Colin
Diététicienne nutritionniste
6 rue de la Liberté
69160 Tassin la Demi-Lune
06.59.04.87.13



HYDRATATION

Savoir boire n'est pas compliqué, mais bien s'hydrater demande une attention particulière.

Lors des longues journées de randonnée, il ne faut pas se contenter du 1,5 litre d'eau quotidien conseillé habituellement : il faut boire bien plus.

Avant l'effort, assurez-vous d'être bien hydraté.

Au moins une heure avant le départ, buvez 500 ml d'eau pour préparer votre corps à l'effort à venir sous forme d'eau ou de tisane.

Pendant la randonnée, ne négligez pas votre hydratation. Buvez régulièrement une petite gorgée toutes les 15 minutes, même si vous ne ressentez pas encore la soif. Il vaut mieux prévenir que guérir !



Pour bien récupérer après une balade de 20 km

Objectifs nutritionnels de ce repas :

- Reconstituer les réserves entamées du glycogène des muscles et du foie
- Favoriser l'élimination des déchets (toxines produites pendant l'effort)
- Se réhydrater, compenser les pertes en minéraux et rétablir l'équilibre acido-basique

- Une source de glucides : pâtes, riz, pain, pomme de terre, pour reconstituer ses réserves de glycogènes
- Une source de légumes pour les fibres
- Une petite source de protéines : viandes, poissons, œufs ou légumineuses
- Un laitage
- Un fruit

PETIT DÉJEUNER AVANT BALADE

Mangez au moins 2 heures avant le départ afin d'avoir digéré complètement.

Évitez le petit déjeuner trop lourd et trop gras qui risque d'être peu digeste.

Pour préparer au mieux le corps, privilégiez :

- Une source de glucides : pain, biscottes, ou encore crêpes, granola maison... pour l'énergie
- Un produit laitier, ou une protéine comme du jambon blanc, 2 œufs, une tartine de purée d'oléagineux, du fromage frais ou encore un yaourt pour le calcium, la satiété et les muscles
- Un fruit pour les fibres et les vitamines
- Des boissons : eau, infusions pour l'hydratation
- Une petite quantité de matière grasse comme le beurre ou l'huile dans les préparations pour constituer une réserve énergétique.

