

Deux jours avant la Compétition	Un jour avant la compétition	La journée de la compétition
Déjeuner :	Déjeuner :	Déjeuner :
Un bagel (80g) confiture au fruit non sucré (15 ml) Jus d'orange (250ml) Un morceau de fromage (60g)	Pain multi-grains (2 tranche, 80 g) confiture au fruit non sucré (15 ml) Une Banane Un verre de lait (250ml)	Deux enveloppes de gruau (90g) au lait (125 ml) Jus d'orange (250ml) Yogourt (100g)
Dîner :	Dîner :	Dîner :
Burger (60g de pain) Poulet (100g de viande) Carottes (125ml) Un verre de lait (250ml) Compote de pomme (111g) Deux biscuit Thé (52g)	Pain pita (61g) Aux œufs (2) Et fromage (50g) Piment (125ml) Yogourt (100g) Un verre de jus de pomme (250ml)	Salade de pâte (300ml) 2 X Jus de fruit (210ml) Salade de fruit frais (300ml) Piments (200 ml) Le dîner n'a pas d'heure fixe et plutôt échelonner sur un période de quatre heure (11 :00 à 15 :00)
Souper :	Souper :	Souper :
Pâté chinois (350g) Un verre de lait (250ml) Tarte aux pommes (125g)	Tortellini à la viande (300ml) Sauce rosé (150ml) Un jus de légumes (150ml) Compote de pomme (111g) Deux biscuits Thé (52 g)	Roti de bœuf (150g) Riz (125ml) Brocoli (125ml) Un verre de lait (250ml) Crème glacé (200ml) Garniture au chocolat (20ml)
Goûter(s):	Goûter(s) :	Goûter(s) :
Matin: Une barre tendre (35g) Deux Fruit Togo (5g concentré de fruit) Après-midi: Pomme Deux craquelins Soir : Chocolat au lait (250ml) après l'entraînement Une tartine à la confiture non sucré +/- 1 litre d'eau dans la journée	Matin : Mix de fruit sec et noix (50g) Après-midi : Raisin sec (50g) Une clémentine Soir : Muffin raisin et avoine Un verre de lait (250ml) +/- 1 litre d'eau dans la journée	Toute la journée au besoin en petit quantité : Fruits sec Compote de pomme Jus de pomme Fromage Barre de graine de sésame au miel Yogourt (100g) Raisin frais 1 litre et plus de Gatorade et eau

Alimentation pour les entraînements

Avant une séance	Liquide et glucide
Pendant une séance de moins d'une heure	Liquide
Pendant une séance de plus d'une heure	Liquide et glucide
Immédiatement après une séance	Liquide, glucide et protéine