

# J-8 UN MENU DE CHAMPIONNE

Après des semaines d'entraînement, pas question d'hypothéquer son objectif par manque de carburant !

Par Frédérique Emery-Morel

**L**'objectif à une semaine de l'objectif, c'est de s'alléger. On supprime donc l'alcool et on oublie les aliments riches en graisse et/ou en sucres simples : viennoiseries, pâtisseries, bonbons, sodas, charcuterie, beurre, abats, frites... Ce n'est pas le moment d'innover, il suffit de manger de façon simple et équilibrée. Enfin, il est trop tard pour perdre un dernier kilo et inutile d'augmenter les quantités. Vous risquez de stocker, d'autant que ces derniers jours, vous êtes plutôt au repos.

### A J-3, ON STOCKE...

... le glycogène, votre carburant durant l'épreuve. Pour faire le plein, on augmente sa ration de sucres complexes (pâtes, riz, pommes de terre à l'eau

cuites avec la peau) à chaque repas mais sans excès en continuant à manger de façon équilibrée. Voici quelques idées pour élaborer vos menus.

### A J-1, ON SOIGNE LE FINISH

Vous prendrez votre dernier dîner au moins sept heures avant l'épreuve. Au menu de votre pasta party, une part de lé-

pain blanc. En fin de repas, optez pour un fromage blanc ou un yaourt 0%, puis du gâteau de semoule ou de riz, un fruit très mûr ou cuit, du pain d'épices. Côté boisson, évitez le café, trop diurétique. Votre ultime repas, le petit déjeuner du jour J, doit être pris trois heures avant le départ et testé à l'entraînement. Il peut comporter par exemple du pain grillé, de

## CE N'EST PAS LE MOMENT D'INNOVER, MANGEZ DE FAÇON SAINE ET ÉQUILIBRÉE.

gumes ou de crudités avec un peu d'huile d'olive, 120-200 g de pâtes al dente ou de riz (surtout pas trop cuit), de la viande grillée ou quelques lamelles de jambon dégraissé (pas de sauces ni de crèmes !). Vous remplacerez le plain complet par du

la confiture ou du miel, une compote ou un fruit cuit ou très mûr, du riz au lait ou un œuf dur ou des lamelles de jambon et une boisson chaude. Jusqu'au départ, veillez à bien vous hydrater et n'hésitez pas à consommer une boisson d'attente.

ENTRÉES	PLATS	FROMAGE + DESSERT
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crudités assaisonnés avec une vinaigrette à base d'huile d'olive ou de colza</li> <li>Radis ou tomates à croquer</li> <li>Salade verte assaisonnée à l'huile d'olive, colza ou noix</li> <li>Taboulé</li> <li>Potage de légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 portion de poisson (thon, saumon) vapeur ou grillé</li> <li>1 filet de poulet grillé</li> <li>2 tranches de jambon dégraissé</li> <li>1 escalope de veau</li> <li>+</li> <li>1 assiette 2/3 riz basmati ou pâtes al dente ou pommes de terre vapeur cuites dans leur peau + 1/3 haricots verts avec un filet de citron ou ratatouille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 part de fromage à pâte cuite</li> <li>1 fromage blanc avec un coulis de fruits</li> <li>+</li> <li>1 fruit frais très mûr ou 1 compote</li> <li>2 boules de sorbet</li> <li>1 part de tarte aux fruits</li> <li>+</li> </ul> <p>A chaque repas, 1 ou 2 morceaux de pain complet ou aux noix</p>

**Hydratez-vous ! Vous devez avoir votre bouteille d'eau constamment avec vous car vous ne pourrez pas stocker de glycogène sans eau.**