

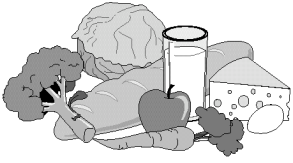
FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES GLUCIDES!

Le carburant des muscles et du cerveau

Voici un outil pratique qui vous aidera à choisir judicieusement vos aliments. Il est destiné à vous donner une indication de la teneur en glucides des aliments courants. Les aliments suivis d'un astérisque (*) sont riches en matières grasses ou en sucre, ce qui peut ne pas être souhaitable pour tous ou toutes les athlètes.

De 0 à 5 grammes de glucides/portion	De 6 à 10 grammes de glucides/portion	De 11 à 20 grammes de glucides/portion	Plus de 20 grammes de glucides/portion
LÉGUMES ET FRUITS	1 portion = 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits, un seul fruit de taille moyenne (de la taille d'une balle de tennis), 1 tasse de légumes-feuilles crus, 60 ml (¼ de tasse) de fruits secs ou l'équivalent, selon les indications. Les informations sur les fruits et les jus sont fondées sur les sortes non additionnées de sucre.		
Germes de luzerne ou de haricots, asperges, brocoli, chou, chou-fleur, céleri, bettes, concombres, poivrons verts ou rouges, haricots verts ou jaunes, laitue, champignons, radis, épinards, courgettes, rhubarbe, tomates, navets ou 1 abricot cru.	½ avocat*, betteraves, choux de Bruxelles, carottes, citrouille en conserve, salade de chou*, oignon cru, pois mange-tout, potiron, tomates à l'étuvée, jus de tomates ou de légumes, mûres, framboises ou fraises crues, raisin, ½ pamplemousse (9,5 cm de diamètre) ou pêche, prune, tangerine ou mandarine crue.	Petits pois, panais, pommes de terre (bouillies, rissolées* ou en purée), compote de pommes, abricots secs, bleuets, cerises, macédoine de fruit ou pêches ou poires en conserve, nectarine ou orange. Jus : de carottes, de pommes, d'abricots, de raisins, de pamplemousses, d'oranges ou d'ananas.	Maïs, patate douce, pomme, banane, mangue, poire ou 1 tranche de pastèque (2,5 cm x 25 cm de diamètre), ½ petit sac de croustilles ou ½ portion moyenne de frites. 4 dattes sèches, 2 figues sèches, 5 pruneaux ou raisins secs. Jus : nectar de poires ou jus de pruneaux.
PRODUITS CÉRÉALIERS	1 portion = 1 tranche de pain ou 125 ml (½ tasse) de céréales, de pâtes alimentaires ou de riz cuits ou bien 30 g de céréales prêtes à consommer (vérifier le volume sur l'emballage) ou l'équivalent, selon les indications.		
	Coquille de taco, 2 craquelins Graham, 2 biscottes Melba, 4 biscotins salés, 4 craquelins Ritz TM *, 250 ml (1 tasse) de maïs éclaté soufflé, 1 galette de riz, 1 barre de figues ou 1 petit biscuit*.	Pain, 125 ml (½ tasse) de croûtons, ½ pain pita, ½ muffin anglais, ½ petit pain croustillant, ½ pain à hamburger, ½ pain à hot-dog, ½ tortilla, céréales chaudes de son d'avoine, gruau chaud à grands flocons, barre de céréales*, crêpe ou gaufre, riz sauvage, riz instantané, boulghour ou couscous.	½ baguel, 1 sachet de crème de blé instantanée ou de gruau instantané, flocons de son, Cheerios, flocons de maïs, granola à faible teneur en gras, Mini-Wheats, musli, céréales de son avec raisins, Wheatibix, la plupart des céréales, macaronis, pâtes alimentaires, riz à grain long, 2 barres de figues ou ½ de muffin.
LAIT ET SUBSTITUTS	1 portion = 250 ml (1 tasse) de lait, 175 g (¾ de tasse) de yogourt ou 50 g (1,5 oz) de fromage ou l'équivalent, selon les indications.		
Fromage ou 50 ml de fromage à tartiner.	Boisson à base de soja ou fromage cottage (à 0, à 1 ou à 2 %).	Lait, café au lait, 125 ml (½ tasse) de poudre de lait écrémé, 175 g de yogourt nature, chocolat chaud sucré à l'aspartame, 125 ml (½ tasse) de yogourt glacé, lait glacé ou crème glacée*.	Lait au chocolat, 125 ml (½ de tasse) de lait fouetté*, 250 ml (½ tasse) de Frappuccino*, chocolat chaud fait avec du lait et du sucre, lait de poule*, 175 g de yogourt aromatisé ou aux fruits, boisson au yogourt, 125 ml (½ tasse) de pouding au lait* ou de sorbet.
VIANDE ET SUBSTITUTS	1 portion = 75 g (2,5 oz) de viande, de poisson ou de poulet maigre cuit (dont le gras visible ou la peau a été enlevé) ou 175 ml (¾ de tasse) de légumineuses cuites ou en conserve (c.-à-d. haricots rouges, pois chiches ou lentilles) ou bien l'équivalent, selon les indications.		
Viande, volaille, poisson (à moins qu'il soit enrobé de pâte et pané), 2 œufs, tofu, 125 ml (½ tasse) de salade de thon*, 60 ml (¼ de tasse) de noix du Brésil*, de noix macadamia*, de pignons*, de noisettes*, de noix de pacane* ou de noix*.	30 ml (2 cuillerées à table) de beurre d'arachide* ou 60 ml (¼ de tasse) d'amandes*, de noix de cajou*, de noix de coco*, de noix mélangées*, d'arachides*, de pignons* ou de graines*.	Filet de poisson enrobé de pâte et pané* ou bâtonnets de poisson*.	Haricots, pois ou lentilles.
ALIMENTS COMBINÉS	1 portion = 250 ml (1 tasse) ou l'équivalent, selon les indications.		
	Soupes aux nouilles en conserve ou soupe aux champignons avec de l'eau.	Soupes très consistantes, soupe minestrone, soupe aux champignons avec du lait ou de la crème*, ½ de pizza moyenne*, taco*, ragoût de bœuf ou pain doré.	Soupes aux pois, 60 ml (¼ de tasse) de houmous*, macaronis au fromage*, spaghettis à la sauce tomate ou avec des boulettes de viande*, lasagnes*, pâté chinois, bœuf au chili ou fèves au lard.





FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES GLUCIDES! Le carburant des muscles et du cerveau

Page 2

MANGEZ BIEN

Limitez la consommation d'aliments et de boissons qui sont à forte teneur en calories, en matières grasses ou en sucre et qui contiennent peu d'autres nutriments, comme les pâtisseries, le chocolat, les bonbons, la crème glacée, les frites, les croustilles, et les boissons gazeuses, alcoolisées, pour sportifs et sportives, énergisantes ou bien chaudes ou froides sucrées. Vous pouvez consommer certains de ces aliments avec modération après avoir mangé des portions suffisantes des groupes d'aliments.

Veuillez consulter la fiche de renseignements nutritionnels [Alimentation des athlètes qui s'entraînent : Les glucides – de bons aliments](#) afin de savoir la quantité de glucides qu'il vous faut. Pour planifier votre consommation de glucides, parlez-en à un ou à une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport. Vous pouvez communiquer avec le ou la nutritionniste de votre [Centre canadien multisport](#) ou avec une personne dont le nom figure sur le [Registre des nutritionnistes de sport](#) dans le site Web de l'ACE. Si ce registre ne mentionne dans votre région aucun ou aucune nutritionniste possédant des connaissances spécialisées dans le sport, [Les diététistes du Canada](#) pourraient vous indiquer le nom d'un ou d'une nutritionniste à proximité de votre domicile.

