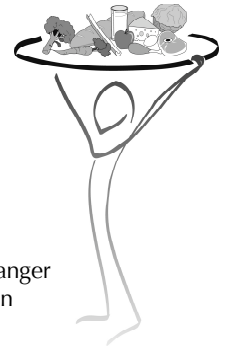


# ALIMENTATION DES ATHLÈTES QUI S'ENTRAÎNENT

## Les sources alimentaires de minéraux



Si vous mangez différents aliments de chaque groupe alimentaire et mangez suffisamment pour satisfaire vos besoins énergétiques, votre alimentation vous donnera probablement tous les minéraux qu'il vous faut. Si vous choisissez de manger seulement le nombre minimal de portions de chaque groupe d'aliments quotidiennement, il importe que vous fassiez un choix judicieux pour vous assurer que ces aliments répondent à vos besoins en minéraux.

MINÉRAL	BONNES SOURCES ALIMENTAIRES
<b>Calcium</b>	Lait et substituts, sardines en conserve, saumon avec arêtes en conserve, brocoli, légumineuses, boissons végétales enrichies (boisson de soja, boisson de riz ou jus d'orange), amandes ou beurre d'amandes, figues sèches, légumes à feuilles vert foncé ou tofu enrichi de calcium.  Pour savoir quels aliments contiennent peu ou beaucoup de calcium, vous pouvez vous reporter à la fiche de renseignements nutritionnels « <a href="#">Comptage de l'apport en calcium</a> ».
<b>Fer</b>	Sources de fer facilement absorbé (hémique) : foie, cœur, rognon, viande, viande brune de volaille, poisson, huîtres ou palourdes.  Sources de fer absorbé moins facilement (non hémique) : noix, graines, légumes à feuilles vert foncé, grains entiers ou enrichis, légumineuses (haricots), mélasse finale, fruits secs ou germe de blé.  Pour en savoir davantage sur la teneur en fer des aliments courants, vous pouvez vous reporter à la fiche de renseignements nutritionnels « <a href="#">Indicateur de fer</a> ».
<b>Magnésium</b>	Huîtres, lait et yogourt, légumineuses, céréales, noix, mélasse, légumes à feuilles vert foncé ou cacao.
<b>Sodium</b>	Sel, marinade, bouillon, sauce pour salade, sauce de soja, aliments salés congelés ou en conserve, aliments de choix, sauce tomate, fromage, moutarde ou ketchup.
<b>Potassium</b>	Viande, légumes et fruits (notamment la pomme de terre, la tomate, le cantaloup, la banane, l'orange et le pamplemousse), lait, céréales ou légumineuses.
<b>Iode</b>	Sel iodé, poissons et fruits de mer ou lait.
<b>Chlorure</b>	Sel.
<b>Zinc</b>	Huîtres, viande, foie, grains entiers, légumineuses ou lait.

La fiche de renseignements nutritionnels «[Pour évaluer les produits vitaminés et minéraux : pilules, poudres, boissons et barres](#)» fournit davantage d'informations sur le danger possible de l'usage inadéquat des compléments.

Si les produits d'origine animale ne font pas partie de votre alimentation, la fiche de renseignements nutritionnels «[L'alimentation végétarienne](#)» peut vous aider à choisir vos aliments de façon que vous obteniez les minéraux dont vous avez besoin pour être en bonne santé et vous entraîner.

Un ou une diététiste-nutritionniste professionnel ou professionnelle qui a des connaissances spécialisées dans le sport peut vous apprendre à sélectionner vos aliments de sorte que vous soyez certain ou certaine d'obtenir les nutriments qu'il vous faut. 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 qui se trouve à proximité de votre domicile.

