

MON MENU HARMONIEUX

J-4 à J-7

➤ Objectifs :

Augmenter le stock de glycogène en augmentant la part de glucides,
Afin d'éviter la prise de poids : Diminuer la part de graisses d'ajout si le fait d'augmenter les glucides est inhabituel.

➤ J-7

Matin : muesli + yaourt ou lait + fruit frais

Midi : risotto poulet champignons + cœur de laitue + poire

Soir : soupe de légumes + tarte aux poireaux + salade verte + compote

➤ J-6

Matin : Pain grillé + beurre de cacahuète + pomme

Midi : endives noix vinaigrette + blanc de poulet grillé + petit épeautre + courgettes + fromage blanc + kiwi

Soir : bruschetta tomate fromage + salade verte + raisin

➤ J-5

Matin : pain complet grillé + chèvre frais + miel

Midi : carottes râpées noisettes + rôti de porc + riz complet + purée de celeri + orange

Soir : avocat + saumon en papillote + gratin de potiron et patate douce

➤ J-4

Matin : muesli complet + lait ou yaourt

Midi : blancs de poireaux vinaigrette + Steak haché + blé + emmental + poire

Soir : Soupe de légumes + omelette aux pommes de terre + haricots verts extra fins + fromage blanc amandes miel

MON MENU HARMONIEUX

J-1 à J-3

➤ Objectifs :

Maximiser les stocks de glycogène,
Réduire les résidus gastriques pour éviter les passages aux toilettes pendant la course,
Pensez à préparer vos energy balls !

➤ J-3

Matin : pain grillé + beurre miel et amandes + fromage

Midi : betteraves cuites + huile olive + escalope veau + purée de pommes de terre + comté + compote

Soir : Soupe potiron + colin papillote + riz al dente + fromage blanc + banane

➤ J-2

Matin : pancake sain banane à la farine blanche + miel + fromage blanc

Midi : carottes cuites cumin huile olive + sardines + semoule + gouda + pomme cuite

Soir : bouillon vermicelles + escalope de dinde + pâtes al dente et champignons + cancoillote + compote pomme coing

➤ J-1

Matin : biscottes, chèvre frais, miel et noix

Midi : Bouillon de poulet + blanc de poulet + pâtes al dente au gruyère + Poire au sirop

Soir : Bouillon de bœuf + poisson blanc aux amandes + riz al dente + fromage blanc + biscotte au miel

➤ 2hr avant la course

Biscottes avec vache qui rit + biscotte miel + biscotte beurre cacahuète + petit suisse + compote ou banane

Energy ball avant et pendant la course !