JOUR DE TOURNOI

Sur une journée



Le petit-déjeuner du rugbyman ou de la rugbygirl est composé de :

Sucres lents : pour que ton corps ait de l'énergie le plus longtemps possible

Des protéines : pour que tes muscles soient forts lors des matchs

Des **bonnes graisses** pour nourrir ton cerveau et améliorer tes réflexes

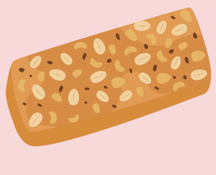
Des **vitamines** pour te donner de l'énergie

REMARQUE

Certains aliments rentrent dans plusieurs catégories, **attentions aux quantités !**

La collation du matin vers 11h (pour continuer de bien jouer et ne pas se blesser) est composée de :

Sucres rapides : pour que ton corps ait de l'énergie dès maintenant !



A ce moment là, tu peux consommer ta boisson énergétique maison !

JOUR DE TOURNOI

Sur une journée

Protéines : Thon, jambon, œuf, fromage, pois chiche…

Légumes

Sucres lents (lentilles, pâtes, riz, quinoa, semoule…)

Bonnes graisses (huile d'olive, avocat, amandes…)

Le déjeuner pour aider ton corps à récupérer de la matinée et reprendre des forces pour les prochains matchs :

Un repas équilibré avec comme particularité des quantités importantes de **sucres lents** (pour **recharger tes réserves d'énergie**)



Sucres lents (astuce : si tu utilise du pain complet, tu auras de l'énergie plus longtemps)

Protéines : Thon, jambon, œuf, fromage…

Bonnes graisses (avocat, amandes, pesto, beurre, fromage…)

+



Dessert lacté *(riz au lait, yaourt aux fruits, crème dessert…)*

+



Fruit

Conseils pour l'après-midi

↳ **Boire beaucoup** te permet d'**éviter les blessures, les crampes, la fatigue** (avoir une gourde pour pouvoir la remplir au besoin), n'oublies pas de continuer à boire de l'eau même **APRES** le tournoi

↳ Tu peux **ajouter** dans ton sac, un **petit aliment sucré que tu pourras manger/ boire entre tes matchs** (un jus de fruit (ou la boisson maison), abricot sec, un biscuit individuel…) cela aidera à éviter les blessures, la fatigue et te donnera un coup de boost si tu en ressens le besoin.