

DOSSIER NUTRITION

Menus pour Sports d'endurance



SOSCuisine est un service de planification de repas élaborés par des experts en nutrition.

Des menus personnalisés vous sont proposés en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

SOSCuisine a pour mission de vous simplifier la vie en vous guidant concrètement pour optimiser votre santé.

*Laissez-vous guider
vers la performance !*

MENUS POUR SPORTS D'ENDURANCE

Bien manger pour améliorer vos performances

Ces menus personnalisés sont spécialement conçus pour les personnes actives qui préparent une épreuve d'endurance d'une durée de plus de 90 minutes, telle que les demi-marathons, marathons, défis cycloportifs, triathlons, etc. Pour augmenter votre performance, ces menus doivent être suivis pendant les 3 jours précédant l'événement sportif.

Les glucides (sucres) sont la principale source d'énergie des muscles lors d'un effort de longue durée. En faisant une surcharge en glycogène durant les 3 jours précédants votre compétition, vous maximisez vos réserves de glucides sous forme de glycogène dans les muscles et le foie.

Cette surcharge permettra de soutenir un effort long et intense ainsi que de maintenir un bon rythme tout au long de la course. Une étude récente a démontré qu'une surcharge en glycogène avant un marathon peut améliorer les performances jusqu'à 13%¹!

Afin d'effectuer une surcharge efficace, près de 70 à 80% de l'énergie consommée devrait provenir des glucides. Pourtant, 88% des marathonniens n'arrivent pas à consommer cette quantité de glucides, car ils ne réalisent pas ce que cela représente.

« À l'approche du jour 'J', les sportifs sont souvent dépourvus, ils n'arrivent pas à consommer suffisamment de glucides, ils suivent de vieilles habitudes désuètes ou sont trop nerveux et ne mangent pas suffisamment. Nous voulons simplifier le processus de préparation et ainsi diminuer le stress associé aux repas. Ces menus adaptés peuvent être testés à l'avance et permettent de maximiser les réserves de glycogène en évitant les inconforts digestifs. »



Mélanie Olivier
Présidente de Vivaï, Experts en nutrition

¹ Selon les études, des apports en glucides entre 8-11 g/kg/jour pour 1 à 3 jours avant une compétition augmentent la concentration de glycogène dans les muscles chez les athlètes de façon plus importante que des apports sous ce niveau (par exemple de 2-6 g/kg/jour). Cette surcharge est bénéfique pour les sports d'endurance (de plus de 90 minutes).
Dietitians of Canada. Is carbohydrate loading effective for improving muscle glycogen concentrations and exercise performance?, Practice-based Evidence in Nutrition®, 2016-02-24.

CONSEILS ET TRUCS UTILES

Pour performer lors d'une épreuve d'endurance

- ┌ Les boissons prises durant la surcharge peuvent également contribuer à l'apport en glucides. Lorsque la boisson de sport est présente en collation, elle peut être consommée pendant ou après l'entraînement.
- ┌ Vous trouvez qu'un des repas est trop copieux? Mettez certains aliments de côté pour une collation lorsque vous aurez un petit creux plus tard dans la journée. Par exemple, emportez avec vous votre yogourt ou fruit du petit déjeuner pour une collation de plus en avant-midi ou en fin de journée.
- ┌ Les aliments riches en glucides contiennent souvent beaucoup de fibres alimentaires. Consommez plutôt des aliments moins riches en fibres (ex. pain blanc) afin de faciliter la digestion et l'élimination (pour vous éviter une envie inopportune lors de votre course). Si vous n'éprouvez aucun problème à consommer de grandes quantités de fibres alimentaires, vous pouvez toujours substituer certains aliments par des aliments similaires plus riches en fibres.
- ┌ Avant votre course, il est important de vous assurer suffisamment de temps pour digérer votre petit déjeuner. Vous pouvez être plus nerveux le jour de compétition, ce qui peut causer des nausées, des ballonnements ou des crampes. Si vous êtes quelqu'un qui souffre d'éructions (rots) ou de reflux pendant vos entraînements, donnez-vous plus de temps pour déguster le petit déjeuner du jour J. Commencez à manger 3 heures avant et mangez lentement. Si le petit déjeuner est trop copieux pour vous, vous pouvez également supprimer 1 ou 2 aliments (ex. banane ou le bol de céréales avec du lait). La boisson de sport en « collation » devrait être consommée pendant l'heure avant votre départ.
- ┌ Il n'est pas toujours possible de manger un repas complet dans les 30 minutes suivant un entraînement. Dans ces situations, assurez-vous de consommer votre collation quotidienne contenant des protéines (yogourt, beurre d'arachide, amandes, lait, fromage) immédiatement après votre séance en attendant le prochain repas.
- ┌ Pour les céréales riches en protéines à consommer au petit déjeuner ou en collation, optez pour des céréales contenant au moins 5 g de protéines par portion. Quelques exemples disponibles chez vos épiciers sont les Vector de Kellogg's, les Kashi GoLean ou encore les céréales Nature's Path.

[Je m'abonne!](#)

Recettes rapides, faciles et savoureuses

Fajitas de poulet



1 portion ▾

Marinage 8 h
Préparation 10 min
Cuisson 20 min
490 calories par portion



Choisissez le nombre de portions

Caractéristiques de la recette

Très facile, Sans gluten, Sans noix ...

Recette

Info Nutrition

Évaluations (28)

Mes notes

Ingrédients

1/3	poitrines de poulet, désossées, sans peau	100 g
1 c.à soupe	lime/citron vert pressé en jus	1/2 lime
1 gousse	ail, pour la marinade	
1/2 c.à thé	cumin en poudre, pour la marinade	2 g
1/2	oignons, hachés finement	100 g
1/2 gousse	ail, haché finement	
1/2	oignons, hachés finement	100 g
1/2 gousse	ail, haché finement	
1/2	poivrons jaunes ou rouges, coupés en lamelles de 1,5 cm	100 g
2 c.à thé	huile de canola	10 mL
2	tortillas de maïs, d'environ 21 cm de diamètre	90 g
1 c.à soupe	crème sure / crème aigre [facultatif]	15 mL
1 pincée	sel [facultatif]	0.1 g
	poivre au goût	

Méthode

- Dans une assiette creuse, bien mélanger le jus de lime, l'ail haché ou **pressé**, le cumin, sel et poivre. Ajouter le poulet, en le tournant pour bien l'enrober. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant la nuit.
- Préparer les légumes:** Hacher l'oignon et l'ail, couper le poivron en lamelles de 1,5 cm de largeur. Chauffer l'huile dans un **poêlon** à feu moyen. **Faire revenir** l'oignon, l'ail et le poivron, en remuant souvent. Cuire 8-10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. **Réserver**.
- Préchauffer le **gril**.
- Égoutter la poitrine et la déposer sur une grille dans un plat à rôtir. Mettre au four à 7-10 cm sous l'élément chauffant et cuire environ 5-6 min par côté. Comme alternative on peut cuire au barbecue: déposer la poitrine sur le gril huilé bien chaud et cuire 10-12 min, en retournant 1 fois, et en badigeonnant avec le restant de marinade. Le poulet est cuit lorsqu'il n'est plus rosé au centre (77°C/170°F).
- Transférer sur une planche et couper des tranches minces. Disposer les tranches sur le plat de service avec les légumes.
- Placer jusqu'à six tortillas à la fois dans un sac de plastique allant au micro-ondes. Chauffer à puissance maximale de 30 sec à 1 min, jusqu'à ce que les tortillas soient chaudes et souples.
- Déposer des lanières de poulet sur chaque tortilla, un peu de mélange de poivrons et de la crème sûre (facultatif). Enrouler pour bien emprisonner le contenu.

Vos notes personnelles

Ajoutez des notes privées, telles que vos ajustements personnels pour la prochaine fois

Glossaire intégré

Cliquez pour avoir une explication détaillée.

Information nutritionnelle détaillée

Recette

Info Nutrition

Évaluations (28)

Mes notes

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (330g)	
Teneur	% VQ*
Calories 490	
Lipides 17 g	27 %
saturés 2 g	11 %
+ trans 0.1 g	
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 57 g	19 %
Fibres 7 g	29 %
Sucres 6 g	
Protéines 29 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	160 %
Calcium	20 %
Fer	25 %

* VQ = valeur quotidienne

[Plus d'info](#)

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

- **Légumes et fruits:** 1¾ portion
- **Produits céréaliers:** 3½ portions
- **Lait et substituts:** 0 portion
- **Viandes et substituts:** 1 portion

[Plus d'info](#)

Allégations

Sans :

Gras trans, Sucre ajouté

Faible en :

Cholestérol, Gras saturés, Sodium

Source de :

Cuivre, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine B2, Vitamine K

Bonne source de :

Acide pantothénique, Calcium, Fer, Vitamine B1, Vitamine E, Zinc

Excellente source de :

Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Niacine, Phosphore, Potassium, Vitamine B6, Vitamine C

Allégations santé :

Artères en santé, Coeur en santé
[Plus d'info](#)

Toute l'information nutritionnelle

Parce que vous avez le droit de savoir ce que vous mangez !

Ma liste de courses

FRUITS	
<input type="checkbox"/>	Besoin 60 g bleuets/myrtilles (125 mL)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1/4 cantaloup (260 g)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1/2 lime/citron vert (15 mL)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1 mangues (300 g)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1/2 pamplemousses (150 g)
LÉGUMES	
<input type="checkbox"/>	Besoin 2 1/2 betteraves (320 g)
<input type="checkbox"/>	Besoin 2 1/2 poivrons jaunes ou rouges (500 g)
PRODUITS LACTIERS & OEUFS	
<input type="checkbox"/>	Besoin 4 g fromage à la crème léger (1/2 c.à soupe)
<input type="checkbox"/>	Besoin 26 g fromage cheddar, faible en gras (4%) (1/3 tasse)
<input type="checkbox"/>	Besoin 250 mL lait au chocolat 1% (1 tasse)
<input type="checkbox"/>	Besoin 125 mL lait partiellement écrémé, 2 % (1/2 tasse)
<input type="checkbox"/>	Besoin 2 oeufs calibre gros
VIANDES & VOLAILLES	
<input type="checkbox"/>	Besoin 50 g jambon de Parme/prosciutto (5 tranches)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1/3 poitrines de poulet, désossées, sans peau (100 g)
POISSONS & FRUITS DE MER	
<input type="checkbox"/>	Besoin 2 tranches saumon fumé (28 g)
AUTRES PRODUITS RÉFRIGÉRÉS	
<input type="checkbox"/>	Besoin 250 mL jus d'orange (1 tasse)
<input type="checkbox"/>	Besoin 250 mL jus de pomme (1 tasse)
PÂTES, RIZ & GRAINS	
<input type="checkbox"/>	Besoin 80 g tortiglioni (1 tasse)
BOULANGERIE	
<input type="checkbox"/>	Besoin 1 bagel (90 g)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1 galettes de riz (10 g)
<input type="checkbox"/>	Besoin 1 tranche pain (35 g)
<input type="checkbox"/>	Besoin 2 tortillas de maïs (90 g)
PRODUITS POUR CUISSON	
<input type="checkbox"/>	Besoin 200 g farine blanche (tout usage) (1 1/2 tasse)
<input type="checkbox"/>	Besoin 3 g poudre à pâte (levure chimique) (1 1/4 c.à thé)
<input type="checkbox"/>	Besoin 220 g sucre (1 tasse)
PRODUITS SECS & AUTRES	
<input type="checkbox"/>	Besoin 30 g céréales Corn Flakes (1 1/4 tasse)
<input type="checkbox"/>	Besoin 10 mL confiture d'abricots (2 c.à thé)

Cette liste est un exemple.

Les listes de courses SOS Cuisine sont organisées par rayons et disponible sur votre téléphone.

SOSCuisine vous simplifie la vie et vous fait économiser temps et argent :

- Éliminez le gaspillage grâce à une planification intelligente
- Évitez les allers-retours au supermarché
- Achetez seulement le nécessaire
- Achetez moins de plats prêts-à-manger (industriels)

Mon guide de préparation

Ce guide vous explique, étape par étape, quoi faire et quand le faire, pour minimiser le temps que vous passerez dans la cuisine, vous éviter des oublis et le gaspillage de nourriture. Il vous suggère quoi préparer à l'avance, quoi retirer du congélateur et à quel moment, etc.

Voici votre guide de préparation pour votre menu **SURCHARGE EN GLYCOGENE**.

Dès votre retour de l'épicerie:

- Mariner le boeuf pour le **Sauté de boeuf et légumes au gingembre** (Jour 2) et mettre au congélateur.
- Mariner le poulet pour les **Fajitas de poulet** (Jour 3) et mettre au congélateur.

Dès que vous avez du temps (1 h 20 min dans la cuisine)

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle:

- Préparer (15 min) et cuire au four (1 h 15 min) le **Cake aux bleuets et citron**. Le minimum pour cette recette est 8 portions. Garder les restants au frigo ou congeler pour consommation future.
- Préparer et cuire partiellement (30 min total) le **Pâté chinois aux lentilles** jusqu'à l'étape 6 incluse. Le minimum pour cette recette est 4 portions. Garder les restants au frigo ou congeler pour consommation future.
- Préparer (5 min) et cuire (15 min) la **Compote de pommes**. Le minimum pour cette recette est 3 portions. Garder le restant au frigo ou congeler pour consommation future. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée.
- Préparer (10 min) et cuire (20 min) la **Sauce aux poivrons pour pâtes** qui est un prérequis pour les **Pâtes à la sauce aux poivrons**. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.
- Cuire au four (1 h) les betteraves pour la **Salade de betteraves et mangues**.
- Si nécessaire, préparer (30 min) la **Base d'ail et persil**. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.

À ne pas oublier au cours de la semaine:

Jour 1: À faire pour le lendemain (Jour 2):

- Sortir du congélateur le boeuf mariné pour le **Sauté de boeuf et légumes au gingembre** et mettre au réfrigérateur.

Jour 2: À faire pour le lendemain (Jour 3):

- Sortir du congélateur le poulet mariné pour les **Fajitas de poulet** et mettre au réfrigérateur.

Mon SOS Cuisine, un service personnalisé

Les menus sont parfaitement paramétrables. Ils peuvent être personnalisés et modifiés comme vous voulez, quand vous voulez.

Je choisis **mon menu** et indique mes allergies/intolérances

Mon menu: **SURCHARGE EN GLYCOGENE** pour 1



Je sélectionne le nombre de **portions**

Je modifie **ma liste de courses**, au besoin

J'**ajoute** ou **supprime** des recettes

Je **substitue** les recettes à ma guise

Dim Lun Mar Mer Moyenne

Matin:

- Petit déjeuner "Turin"

Collation avant-midi:

- Galette de riz et hoummos

Midi:

- Salade de betteraves et mangues et Bagel et saumon fumé
- Cake aux bleuets et citron (faire à l'avance)

Collation après-midi:

- Un verre de lait au chocolat 1%

Soir:

- Prosciutto et Melon
- Pâtes à la sauce aux poivrons

Voir le coût et les infos nutritionnelles

Je connais la **valeur nutritive exacte**

Valeurs pour la journée, par portion

Portions du Guide alimentaire canadien

- Légumes et fruits:** 9½ portions
 - Produits céréaliers:** 8½ portions
 - Lait et substituts:** 2½ portions
 - Viandes et substituts:** 1¼ portion
- [Plus d'info](#)

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive		% VQ*
Teneur		
Calories	2080	
Lipides	38 g	59 %
saturés	15 g	78 %
+ trans	0.5 g	
Cholestérol	125 mg	
Sodium	2770 mg	115 %
Glucides	358 g	119 %
Fibres	21 g	83 %
Sucres	163 g	
Protéines	84 g	
Vitamine A		180 %
Vitamine C		510 %
Calcium		100 %
Fer		110 %

* VQ = valeur quotidienne

[Plus d'info](#)

Suggestions de repas



Pâtes à la sauce aux poivrons & Cake aux bleuets et citron

710 calories par portion



Wrap aux oeufs, Salade de concombres et carottes à la Thaï, Crème caramel au lait de soya & Un verre de jus de fruits

700 calories par portion



Salade de couscous et lentilles, Un pain pita & Ananas en conserve

660 calories par portion



Salade de betteraves et mangues, Pain croustillant (2 tranches) & Pâté chinois aux lentilles

620 calories par portion

Témoignages des abonnés

Je me sentais bien et plein d'énergie

« Pendant ma période d'essai, même après avoir joué plusieurs parties de rugby, je me sentais encore plein d'énergie pour mon entraînement de triathlon. J'aime beaucoup le menu et me simplifie la vie pendant les derniers jours de préparation. Le jour de mon triathlon, je me sentais bien et plein d'énergie. »

Xavier L.

Je conseille ce service à mes amis!

« J'ai utilisé le menu de Surcharge en glycogène avant mon premier triathlon de distance olympique et j'ai eu beaucoup d'énergie tout au long de la course. Le menu est simple à suivre et s'accompagne d'excellents résultats. Je conseille ce service à mes amis! »

Jean-François L.

J'ai beaucoup apprécié le menu

« Ma course a eu lieu. Merci. J'ai beaucoup apprécié le menu et j'ai vu une différence dans mes 2 performances. Je reprendrai le service lorsque je m'inscrirai à une autre course. »

Amélie D.

Je m'abonne!

