

Boisson maison de type « Gatorade »

- 875 mL (3 ½ tasses) d'eau
- 60 mL (¼ de tasse) de jus d'orange
- 45 mL (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 60 mL (¼ de tasse) de jus de canneberges
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel



BOISSON IDÉALE POUR
LE JOUR DE LA MONTÉE

À CONSOMMER LORS D'UNE
ACTIVITÉ SOUTENUE DE PLUS
DE 75 MINUTES

Références:
www.passeportsanté.net, www.ricardocuisine.com
www.recette.qc.ca

« Shake » maison au chocolat

- 60 mL (¼ de tasse) de poudre de lait
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe) de cacao en poudre
- 500 mL (2 tasses) d'eau froide

À CONSOMMER DANS LES 15 à 30
MINUTES SUIVANT L'ENTRAÎNEMENT

Pour la récupération, permet de faire le plein de **glucides** et de **protéines**.

Les **glucides** permettent de refaire la réserve d'énergie que notre corps a dépensée lors de l'activité physique. Tandis que les **protéines** permettent la réparation des tissus tels les muscles.

L'alimentation, le premier pas vers le sommet



*Jessy Vézina finissante en Techniques de
diététique du Collège Montmorency et
Suzanne Blier, t.dt. à la CSSMI*

4 règles d'or pour optimiser vos performances



1. Mangez un petit repas au moins 1 heure avant un entraînement. Consommez une collation dans un délai de 15 à 30 minutes après l'entraînement.
2. Hydratez-vous *quotidiennement*, boire 1,5 à 2 L d'eau. Augmentez la consommation lors d'activité.
3. Mettez sur les **glucides**, ils permettent de faire avant et refaire après l'entraînement vos réserves d'énergie.
4. Choisissez des aliments que vous connaissez et avez déjà mangés.

2 jours avant la montée du sommet
FAITES LE PLEIN DE GLUCIDES

Les **glucides** se retrouvent dans le pain, les pâtes alimentaires, le riz, les fruits, les yogourts, etc. Ils sont des sucres naturellement présents dans les aliments.

Barres au chocolat et lentilles

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 15 minutes

Rendement: 36 portions de 50 g

Congélation: oui

N'oubliez pas de bien rincer les lentilles

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 2 tasses de lentilles cuites (1 boîte de 554 mL)
- ¾ tasse (200 mL) de compote de pommes
- ½ tasse (125 mL) d'huile de canola
- 4 ½ tasses (1 ½ sac de 1 Kg) flocons d'avoines (gruau)
- 1 ½ tasse (375 mL) de farine tout-usage
- ¾ tasse (200 mL) de cassonade
- ½ tasse (125 mL ou ½ sac de 270 g) de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Passer les œufs, les lentilles, la compote de pommes et l'huile au robot culinaire.
3. Dans un gros bol, mélanger le gruau, la farine, la cassonade ainsi que les pépites de chocolat et ajouter le premier mélange.
4. Presser le tout dans un moule beurré 9X13 et cuire à 375 °F pendant 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes et couper en 36 morceaux (6X6).

HYDRATEZ-VOUS

Une hydratation adéquate:

- Évite les maux de tête
- Améliore la concentration et la performance
- Préviend la fatigue

L'EAU EST UN EXCELLENT CHOIX POUR ÉTANCHER LA SOIF AU QUOTIDIEN ET LORS D'ACTIVITÉ DE 60 MINUTES ET MOINS

ALTERNEZ JUS ET EAU LE JOUR DE LA MONTÉE

Reconnaissez les effets de la déshydratation:

- Fatigue
- Bouche et gorge sèche
- Palpitation
- Étourdissement, évanouissement
- Crampes musculaires
- Incapacité à se concentrer
- Sautes d'humeur

