



Bien choisir ses aliments



NOBA

 07 78 66 21 09

 contact@noba-training.com

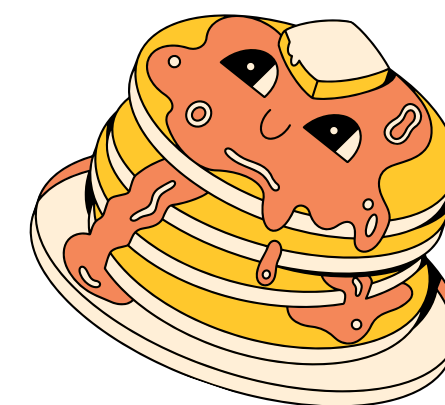
 www.noba-training.com



Bien choisir ses aliments pour l'entraînement et la récupération

- **L'alimentation est le carburant de votre corps.**
Chaque aliment que vous consommez a un **impact direct sur vos performances sportives, votre énergie et votre capacité à récupérer** après l'effort.

Choisir les bons aliments, c'est optimiser vos résultats à l'entraînement, limiter la fatigue et favoriser votre progression sur le long terme.



➤ Dans ce guide, vous découvrirez :

- **Les astuces simples pour sélectionner des produits de qualité**
- **Une liste d'aliments clés pour soutenir vos séances et votre récupération**
- **Comment faire de vos courses un véritable atout pour vos objectifs**





Liste d'aliments à privilégier

Protéines (récupération musculaire & satiété)

- **Viandes maigres** : blanc de poulet, steak haché 5 %, dinde
- **Poissons** : saumon, thon, maquereau, sardines
- **Œufs** : entiers ou blancs d'œufs
- **Produits laitiers** : skyr, fromage blanc 0 %, yaourt nature
- **Protéines végétales** : lentilles, pois chiches, tofu, tempeh



Pourquoi ces choix ?

Ces aliments sont riches en **acides aminés essentiels** qui participent à la réparation et à la construction musculaire. Les **sources maigres limitent l'apport en graisses saturées**, tout en apportant un bon effet de satiété.



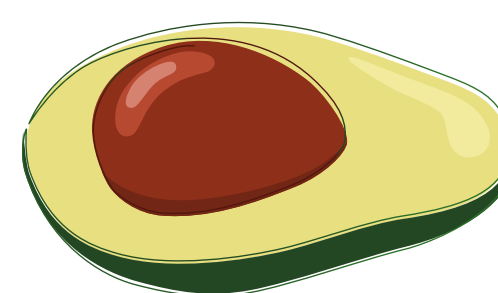
Glucides (énergie pour l'entraînement)

- **Féculents complets** : riz complet, pâtes complètes, quinoa, avoine
- **Légumineuses** : haricots rouges, lentilles
- **Fruits** : banane, pomme, raisins, fruits rouges...
- **Légumes** : carottes, concombre, brocoli (apport en fibres....)

Pourquoi ces choix ?

Les glucides complexes assurent une libération d'énergie progressive, idéale pour les séances de sport. Les fruits et légumes apportent vitamines, minéraux et fibres, essentiels pour la récupération et la santé globale.

Lipides sains (hormones & récupération)

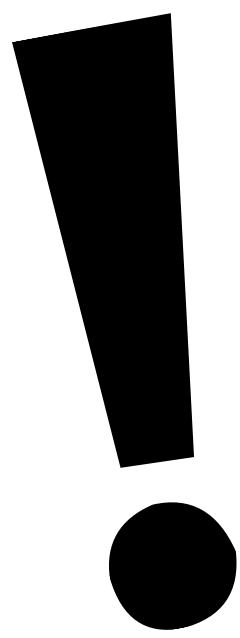


- **Fruits oléagineux** : amandes, noix, noisettes
- **Huiles de qualité** : huile d'olive, huile de colza, huile de lin
- **Autres** : avocat, graines de chia, graines de lin

Pourquoi ces choix ?

Les graisses de qualité favorisent la production hormonale, participent à la bonne santé des articulations et apportent des oméga-3 aux effets anti-inflammatoires, utiles pour la récupération musculaire.

Astuce : privilégier les aliments bruts et peu transformés pour maximiser la qualité nutritionnelle et limiter les additifs.



Une liste d'aliments intéressant

Protéines

- Blanc de poulet ou dinde
- Poisson gras : saumon, maquereau, sardine
- Poisson blanc : cabillaud, colin, lieu
- Œufs
- Fromage blanc nature ou skyr
- Yaourt nature (sans sucres ajoutés)
- Lentilles (vertes, corail...)
- Pois chiches
- Haricots rouges ou noirs
- Tofu ou tempeh



Glucides

- Riz complet, basmati ou jasmin
- Pâtes complètes ou semi-complètes
- Flocons d'avoine
- Quinoa
- Patates douces
- Pommes de terre
- Fruits frais : bananes, pommes, poires, fruits rouges
- Fruits secs : dattes, figues, abricots secs
- Légumes frais : brocoli, carottes, poivrons, courgettes, concombres, tomates
- Légumes surgelés : haricots verts, épinards, petits pois

Lipides

- Amandes, noix, noisettes, noix de cajou
- Huile d'olive extra vierge
- Huile de colza ou de lin
- Avocats
- Graines de chia
- Graines de lin moulues
- Beurre de cacahuète ou d'amande (100 % pur)