

par Susan Boegman et Cristina Sutter, Nutritionnistes, Centre canadien multisport Pacifique Mai 2007

Préparer un plan de repas hebdomadaire vous permettra de vous assurer que vous vous alimentez adéquatement, même lorsque vous êtes fatigué ou que vous manquez de temps en raison d'un horaire d'entraînement très chargé. La planification des repas est une procédure simple qui vous évitera d'avoir à préparer votre menu à la dernière minute. Vous éviterez ainsi les nombreuses expéditions hebdomadaires au supermarché et vous ne mangerez pas de « fast food » pour vous dépanner. Une bonne alimentation exige une bonne planification et une préparation adéquate.

## 5 étapes pour une alimentation gagnante

### 1. Examinez votre horaire

Prévoyez manger vos restes ou des repas préparés à l'avance les jours où vous n'avez pas le temps de faire la cuisine, ou prévoyez des repas pouvant être consommés sur le pouce.

### 2. Préparez un menu

Selon votre horaire, pensez à trois repas principaux ou plus que vous pourriez préparer pendant la semaine. Choisissez des collations santé que vous pourrez manger avant et après l'entraînement. Utilisez « Let's Make a Meal » pour vous aider à préparer votre menu de la semaine (cliquez le [http://www.dietitians.ca/public/content/eat\\_well\\_live\\_well/english/menuplanner/weekly\\_planner.pdf](http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/english/menuplanner/weekly_planner.pdf)).

### 3. Faites une liste d'épicerie

Préparez une liste d'épicerie contenant les aliments de base comme les légumes, les fruits, les céréales à haute teneur en fibre, du riz sauvage, du pain et des pâtes faits de blé entier, des produits laitiers, des viandes maigres, du poisson, de la volaille, des œufs, des légumineuses et des noix. Ajoutez ensuite les items dont vous aurez besoin pour préparer vos repas et vos collations pendant la semaine.

*Conseil: Vous pouvez utiliser des aliments prêts à servir comme des salades pré-lavées, des légumes surgelés, du poisson en conserve ou du poulet rôti pour vous éviter d'avoir à nettoyer, couper et peler vos aliments.*



### 4. Magasinez

S'en tenir strictement à la liste d'épicerie est la partie la plus difficile. Lisez les affiches des allées. Avez-vous vraiment besoin d'y aller? Évitez les allées où l'on retrouve les biscuits, les bonbons et les croustilles. N'y allez pas! Regardez droit devant vous, accélérez le pas: vous êtes en contrôle!

*Conseil : Essayez de manger au moins 2 fruits entiers et 2 tasses de légumes à tous les jours. Cela équivaut à 15-20 morceaux de fruits et au moins 14 tasses de légumes dans votre panier d'épicerie à chaque semaine!*

### 5. Commencez à cuisiner

Consultez le plan de repas affiché sur votre frigo. Vous pouvez toutefois être flexible en ce qui concerne la journée assignée à un repas particulier. Préparez des portions supplémentaires que vous pouvez conserver dans le réfrigérateur ou dans le congélateur. Les repas congelés sont utiles lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

## Concours de recette!

Susan Boegman et Cristina Sutter sont les diététiciennes de CSC Pacific. Elles préparent un livre de recettes CSC Pacific et aimeraient y ajouter votre repas préféré. Envoyez vos créations originales à [csutter@cscpacific.ca](mailto:csutter@cscpacific.ca) ou [sboegman@cscpacific.ca](mailto:sboegman@cscpacific.ca). Tous les participants recevront gratuitement une copie du livre de recette CSC Pacific et participeront au tirage du grand prix.

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)