

NEWSLETTER

Centre de Médecine et Traumatologie du Sport d'Ajaccio



Bases scientifiques

De la théorie à la pratique:

Diplôme universitaire de nutrition du sportif, CHU Pitié Salpêtrière, Paris et médecin de club Professionnel de football pendant 21 saisons

RDV par téléphone
04.95.25.18.18 ou sur le site
website cmts2a.fr

Lien informations [website](http://cmts2a.fr)

Planification de la nutrition du sportif: période de stage et déplacements

Dans le cadre de la stratégie nutritionnelle, l'idée générale est de faire en sorte qu'il y ait une adéquation entre les contraintes liées à l'entraînement ou la compétition et les apports alimentaires (en terme de quantité et de qualité).

Ceci afin d'avoir une bonne réserve en substrats essentiels en pré-effort et d'assurer une bonne récupération en post-effort, pour pouvoir enchaîner les séances.

Le personnel de l'établissement qui reçoit les sportifs est prié de se tenir scrupuleusement à ce qui est prévu dans ce fascicule. Les éventuelles modifications doivent être établies avec l'accord du staff médical.

Le service du pain frais, vin et bière est exclusivement réservé à la table du staff, sauf indication contraire (diner d'après-match)

La ration indiquée dans le menu doit être servie dans un plat individuel à chaque joueur.

Le poids des aliments, lorsqu'il est indiqué, doit être compris comme le poids des aliments non encore cuits, sans les épluchures.

En cas de modification du planning des entraînements ou compétitions, des adaptations peuvent être demandées. Celles-ci seront alors précisées au moins 24 heures avant.

Un service rapide est nécessaire pour favoriser la digestion facile des aliments et la mise en forme des joueurs en temps utile (temps maximum à table 25 minutes).

Règles générales pour la préparation des repas

Pour la cuisson, utiliser seulement de l'huile d'olive extra-vierge. Pour l'assaisonnement, utiliser à volonté les aromates (ail, oignon, basilic, persil, romarin, sauge, menthe poivrée, menthe verte, origan, céleri, thym, graines de fenouil), les épices (poivre, piment rouge, muscade, safran, curry), le vinaigre et le citron.

Servir al dente les pâtes et le riz

Vous pouvez remplacer le type de pâtes proposées dans le menu avec d'autres types de pâtes, cependant, en respectant le format (pâtes longues ou courtes).

Il est interdit d'utiliser des graisses animales pour la cuisson comme le beurre, le saindoux, le lard, la margarine. En plus des sauces comme la mayonnaise, fromages à tartiner ou sauces du même type doivent être absolument évitées.

Dans la préparation des aliments, il est conseillé d'utiliser des doses modérées d'huile d'olive vierge extra, du vin blanc ou rouge porté à ébullition pour faire évaporer l'alcool.

Pour décorer et préparer les plats le chef de cuisine peut ajouter une purée de légumes qui respectent les directives du menu.

Le chef de cuisine peut faire varier à sa discrétion le choix des poissons et de la viande entre les aliments suivants : saumon, thon, espadon, viande rouge ou blanche maigres, mais il doit se conformer aux directives sur le menu (par exemple, le chef peut remplacer la viande rouge par un autre morceau de viande rouge, jamais par de la viande blanche ou par du poisson).

Pour la cuisson des aliments nous vous recommandons d'utiliser les observations suivantes : cuire à la vapeur, cuire en papillote, au four, grillé.

Il est interdit de frire ou de paner les aliments.

La cuisson des légumes doit être effectuée à la vapeur ou au four avec le minimum d'huile.

LEGUMES CRUS

- Laitue fraîche
- Valeriana fraîche
- Tomates
- Carottes râpées
- Céleri râpé
- Roquette
- Epinards

LEGUMES CUITS

- ▮ Asperges à la vapeur
- ▮ Blettes à la vapeur
- ▮ Brocolis à la vapeur
- ▮ Haricots verts à la vapeur
- ▮ Courgettes grillées
- ▮ Aubergines grillées

FRUITS FRAIS ENTIERS

- Variété de baies
- Bleuets noirs
- Cerises
- Fraises

FRUITS FRAIS TRANCHES

- Ananas
- Melon
- Fraises
- Pomme
- Poire
- Pamplemousse rose

FRUITS SECS DECORTIQUES

- Noix
- Noisettes
- Amandes
- Dattes

(Jus de citron à disposition sur les tables)

BUFFET DE FRUIT ET LEGUMES

Reportez-vous aux variétés répertoriées dans le menu.

Si elles ne sont pas disponibles choisir entre les produits suivants. On donnera priorité aux fruits de saison.

MOIS	LEGUMES	FRUITS
Toute l'année		Variété de baies, bleuets noirs frais, ananas et bananes.
Janvier	Blettes, brocolis, fenouil, endives, chicorée rouge, épinards.	Orange, kiwi, pomme, poire, pamplemousse.
Février	Blettes, brocolis, fenouil, endives, chicorée rouge, scaroles, épinards.	Orange, kiwi, pomme poire, pamplemousse.
Mars	Asperges, blettes, brocolis, fenouil, endives, chicorée rouge, scaroles, épinards.	Orange, kiwi, pomme.
Avril	Asperges, carottes, radis ronds rouges.	Fraise, kiwi, pomme.
Mai	Asperges, carottes, radis ronds rouges, roquette.	Cerise, fraise, pomme.
Juin	Carottes, tomates, chicorées rouges, radis, roquettes, courgettes.	Cerise, fraise, pêche, groseille.
Juillet	Carottes, laitue romaine, aubergines, tomates, chicorée rouge, radis, roquette, courgette.	Framboise, melon, myrtille, poire, pêche, groseille.
Août	Carottes, laitue romaine, aubergines, tomates, chicorée rouge, roquette, courgette.	Framboise, pomme, melon, myrtille, poire, pêche.
Septembre	Carottes, laitue romaine, aubergines, tomates, chicorée rouge, épinards, courgettes.	Framboise, pomme, melon, myrtille, mûre, poire, prune.
Octobre	Carottes, laitue romaine, aubergines, chicorée rouge, épinards.	Pomme, poire.
Novembre	Blettes, brocolis, carottes, fenouils, laitue romaine, épinards.	Orange, kiwi, pomme, poire
Décembre	Blettes, brocolis, fenouils, épinards.	Orange, kiwi, pomme, poire, pamplemousse.

DINER VEILLE DE MATCH

- ! Buffet de légumes (voir ci-dessus) avec thon au naturel et œufs durs.
- ! 120 g risotto à la parmigiana (à la légère) ou 120 g de rigatoni sauce à la viande.
- ! 200 g de poitrine de poulet Hallal cuites au four ou 200 g de filet de boeuf grillé.
- ! 1 pain frais de 50 g mis sur l'assiette de chaque joueur.
- ! Un grand bol de salade de fruits frais ou de baies rouges sans sucres (à peu près 400 g).
- ! Café
- . Tarte aux pommes maison (non surgelée)

SNACK APRES LE DINER

- ! Yogourt Grec faible en MG (0% ou 2%) ou yogourt nature Danone.
- ! Fruit frais entier. fruits secs décortiqués (noix, noisettes, amandes, dattes).
- ! Eau minérale naturelle ou gazeuse (30 bouteilles de 500 ml).

Les produits devront être à disposition des joueurs à la fin du dîner sur une table à part du buffet. Chaque joueur en disposera à sa convenance avant de monter en chambre.

BUFFET PETIT DEJEUNER

- ! Pain de mie ou pain de mie complet (tranches de 25 g)
- ! Pain frais (tranches de 50 g)
- ! Confitures sans sucre ajouté , beurre
- ! Céréales allégées nature ou aux fruits
- ! Yogourt Grec faible en gras (0% ou 2 %) ou yogourt nature Danone
- ! Jambon cuit maigre sans poly phosphates ou filet de poulet Hallal (tranches de 10 g)
- ! Carpaccio de saumon (tranches de 20 g)
- ! Oeufs durs, oeufs brouillés
- ! Toasts avec jambon cuit maigre ou filet de poulet et fromages : 2 tranches de pain de mie carré + 1 tranche de fromage +50 g tranches de jambon cuit maigre ou filet de poulet. Servir chaud.
- ! Fruit frais entier (variété de baies ou bleuets noirs)
- ! Fruits frais coupés ou tranches de fruits frais sans sucre (ananas, melon, fraise, poire, pomme)
- ! Fruits secs décortiqués (noix, noisettes, amandes, dattes)
- ! Lait écrémé
- ! Jus ou jus de fruits sans sucre ajouté (orange, pamplemousse, pêche, pomme, etc)
- ! Eau minérale naturelle ou gazeuse
- ! Café, thé et chocolat

DEJEUNER

- Buffet de légumes (voir ci-dessus) avec thon au naturel et œufs durs.
- 120 g penne sauce tomate et basilic frais ou 120 g de riz blanc (sauce tomate, basilic frais et parmigiano séparé)
- 200 g de filet de poulet Hallal grillé ou 200 g de filet de loup grillé
- 1 pain frais de 50 g mis sur l'assiette de chaque joueur
- Un grand bol de salade de fruits frais ou de baies rouges sans sucres (à peu près 400 g)

COLLATION AVANT MATCH

- Toasts avec jambon cuit maigre sans poly phosphates ou filet de poulet (hallal) grillé et fromage : 2 tranches de pain de mie (carré) + 1 tranche de fromage + 50 g de jambon cuit maigre (ou filet de poulet grillé), à servir chaud.
- Yogourt Grec faible en matière grasse (0% ou 2%) ou yogourt nature Danone
- Pain frais (tranche de 50 g)
- Confitures sans sucres ajouté
- Beurre
- Miel, sucre blanc et brun
- Lait écrémé
- Jus de fruits frais pressés ou jus de fruits sans sucre ajouté (orange, pamplemousse, pêche, pomme)
- Eau minérale naturelle et gazeuse
- Café, thé, chocolat
- Fruits frais entiers
- Fruits secs décortiqués (noix, noisettes, amandes, dattes)

Si match à 21h: Salade de pâtes avec blancs de poulet, tomates cerises, basilic, pignons et huile d'olive

DINER APRES LE MATCH

Bière autorisée

- Buffet de légumes avec thon au naturel et œufs durs.
- 120 g de riz, courgettes et poireaux ou 120 g de pâtes courtes avec espadon, olives ou câpres.
- 200 g de filet de boeuf avec roquette ou 250 g d'espadon grillé
- 1 pain frais de 50 g sur l'assiette de chaque joueur
- Un grand bol de salade de fruits ou de baies rouges sans sucres (à peu près 400 g)
- Café et tarte aux pommes maison (non surgelée)

EN PERIODE DE RAMADAN, pour les Musulmans

Prévoir un plateau repas le soir au coucher du soleil avec :

Buffet de légumes avec laitue fraîche, tomates, carottes rapées, haricots verts vapeur, courgettes grillées, aubergines grillées

Buffet de fruits avec variétés de baies, fraises, banane

Fruits secs décortiqués (noix, noisettes, amandes, dattes)

Blancs de poulet hallal en alternance avec viandes rouges type rumsteack, poisson (loup, thon, cabillaud, saumon...)

Pâtes (basilic huile d'olive...) ou riz. Pain

Yaourt nature allégé - Gâteau de riz – tarte aux pommes – fruits frais

	DEJEUNER	DINER
Jour 1	Buffet de légumes (ci-dessus) Onglet grillé Mélange de céréales et haricots verts persillés Riz au lait maison - Salade de fruits frais (pêche-kiwi – banane – framboise)	Buffet de légumes (ci-dessus) Dos de cabillaud en papillote – épinards avec une pointe de crème et riz pilaf Fromage blanc et yaourt nature Tarte aux pommes sans sucre ajouté
Jour 2	Salade d'endive, roquefort et pomme / tarte au thon / tomates Spaghetti bolognaise (steak haché maigre et sauce tomate maison) Papillote de fruit à cannelle	Salade de riz (maïs – cornichon – petit pois-tomate-œufs durs Truite grille - Brocolis à la vapeur et à la fleur de sel et semoule épicée Fromage blanc et yaourt nature - Coupe de melon et pastèque
Jour 3	Buffet de crudités (voir ci-dessus) Cuisse de poulet au romarin Frites au four (sans friture) et haricot plats Faisselle et coulis de fruit rouge	Concombre sauce fromage blanc ciboulette Escalope de veau aux champignons (un peu de crème à 18%) Farfalle al dente basilic huile d'olive et pignons Ile flottante - fruits frais de saison
Jour 4	Buffet de crudités (voir ci-dessus) Bavette à l'échalote Pommes Dauphines et Salsifis Yaourt nature et fromage blanc Brochette de fruits (fraises-kiwi-banane-nectarine)	Salade de pâtes tricolore (tomate cerise-concombre-poivrons-roquette-ail – féta - dés de blanc de poulet ou jambon) Crevettes sautées à l'ail Riz basmati et haricot plat - Salade de fruits exotique
Jour 5	Salade verte et chèvre chaud Brandade de morue Et purée de carottes une coupe avec une boule de sorbet à la banane et quelques fraises	Chiffonnade de jambon blanc / maquereau grillé + Salade verte Paëlla Faisselle ou fromage blanc Salade de pêche blanche et pêche de vigne
Jour 6	Jambon – melon de bayonne + hallal Escalope de lapin en papillote Polenta et champignons Yaourt nature ou fromage blanc Banane flambée	salade composée, gésier – pignon de pin – copeaux de parmesan Filet de grenadier sauce ciboulette Epinard à la crème et tagliatelle al dente Clafoutis de cerise
Jour 7	Buffet de crudités (voir ci-dessus) Raviolis aux fromages et aux épinards Carpaccio d'ananas - Gateau basque	Taboulé Gratin de poisson et de crevettes (+ ebyl et champignon) Fromage blanc pauvre en matière grasse Fruits frais de saison
Jour 8	Buffet de crudités (voir ci-dessus) Lasagne à la viande yaourt nature et fromage blanc Poire pochée	Une part de pizza 4 saisons – salade verte Pintade aux champignons et Spaghetti al dente yaourt nature et fromage blanc Pêche pochée et une boule de glace vanille
Jour 9	Buffet de crudités (voir ci-dessus) Côte de veau grillée Carottes Vichy aux graines de cumin et Gnocchi Yaourt nature et fromage blanc Tarte aux poires	Salade verte et 1 fajitas de bœuf (avocat, tomates, râpé...) Calamar à l'Américaine Riz basmati Compote pomme vanille sans sucre ajouté, pomme
Jour 10	Buffet de crudités Moussaka Gâteau de semoule au lait Compotée d'abricot frais	Plateau de fruits de mer Poulet Basquaise et pomme de terre nouvelle Fromage blanc et fraises avec quelques amandes effilées grillées