



Fiche nutrition spéciale

48 heures avant la cyclo sportive

Après avoir passé 3 semaines à avoir une nutrition équilibrée et saine, il vous reste quelques jours pour affiner votre condition avant l'épreuve

48 heures pour augmenter ses stocks de glycogène



Il est désormais question d'augmenter ses stocks musculaires et hépatiques (foie) en glycogène afin que l'organisme puisse vous apporter un maximum d'énergie le jour J. Cela signifie aussi que vos entraînements ne doivent plus diminuer ces stocks durant ces 48 heures : si des entraînements sont programmés, ils doivent être courts (moins de 2 heures) et suivis dans les 30 minutes d'une collation (voir ci-dessus)

Des glucides complexes

A chaque repas, apportez des glucides complexes tels que pâtes, riz, pommes de terre, semoule, polenta, légumes secs, quinoa, boulgour, blé...

Vous pouvez légèrement augmenter la teneur en glucides lors de vos repas.



Une bonne digestion

Evitez les aliments gras et trop difficiles à digérer (attention aux poissons gras dans ces 48 heures ou aux viandes trop grasses.)

Un bon équilibre acido-basique



Les fruits et légumes, les fruits secs, le soja sont des nutriments alcalinisants. Particulièrement, les agrumes (dont le citron, qui n'est pas acidifiant contrairement à ce que l'on pourrait croire) sont très intéressants pour rétablir l'équilibre acido-basique.

A l'inverse, la consommation importante de protéines d'origine animale, ou de sel raffiné ont tendance à acidifier l'organisme.

Maintenir l'hydratation

Maintenir les stratégies d'hydratation des 3 semaines. Pourquoi pas une bonne tisane avant de se coucher ?

Après l'entraînement et la collation, vous pouvez ajouter une boisson de type Malto Antioxydant (150 g / 1,5l)

L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.