



Les frappés aux fruits et l'entraînement

Le stress agit différemment selon les personnes. Il coupe complètement l'appétit de certaines. Si vous n'avez pas faim avant de vous entraîner et que vous n'avez pas mangé depuis plusieurs heures, optez pour des liquides plutôt que pour des aliments solides. Les boissons et les repas liquides peuvent être digérés plus vite que les aliments solides. Contrairement aux aliments solides, les liquides n'ont pas besoin d'être déchiquetés par le système digestif. De plus, la prise de nutriment sous forme liquide procure l'avantage de vous hydrater davantage avant l'exercice.

La commodité et la simplicité! Il est très facile de préparer un frappé aux fruits qui répondra à tous les critères d'une bonne boisson à consommer avant ou après l'exercice, soit une boisson : à forte teneur en glucides, contenant des protéines en quantité moyenne, à faible teneur en matières grasses et en fibres, comprenant une pincée d'électrolytes!

Les deux principales raisons pour lesquelles un ou une athlète qui s'entraîne doit inclure un frappé aux fruits dans son alimentation quotidienne :

1. Avant l'exercice

Il est important que vous mangiez et buviez suffisamment pour emmagasiner les substrats énergétiques dont vous aurez besoin pendant l'exercice et pour vous assurer d'être complètement hydraté ou hydratée avant le début de l'exercice. Par conséquent, un frappé aux fruits peut s'avérer un moyen idéal de répondre à ces besoins. Une telle boisson fournit les éléments suivants en quantités suffisantes :

- des glucides afin que vous ayez des réserves optimales de glycogène et conserviez une glycémie stable pendant l'exercice;
- des protéines qui provoquent une satiété afin que vous puissiez vous entraîner sans avoir faim;
- des lipides maigres et des fibres qui facilitent la digestion;
- du liquide pour que vous commenciez l'exercice en état d'hydratation équilibrée.

2. Après l'exercice

Vous devez récupérer rapidement. C'est encore plus important si vous avez une autre séance d'entraînement plus tard dans la journée ou bien pendant les tournois où vous pourriez avoir à participer à de multiples épreuves ultérieures en une seule journée. Pris le plus tôt possible après la fin de l'exercice, c'est-à-dire dans les 20 minutes suivant l'exercice, un frappé aux fruits peut s'avérer le moyen idéal de répondre aux besoins de la récupération, car il peut fournir :

- suffisamment de liquide, soit 1,5 litre de liquide/kg de poids corporel perdu;
- suffisamment de glucides pour remplacer le glycogène musculaire : de 1 à 1,5 g/kg de poids corporel;
- suffisamment de protéines pour le développement et la réparation des tissus musculaires;
- suffisamment d'électrolytes, soit surtout du sodium et du potassium, selon le taux de transpiration de chaque athlète.





Nutrition sportive

Conseil vedette du mois | Février 2011



Tous les frappés aux fruits sont-ils équivalents?

Diverses sortes de frappés aux fruits sont vendus dans le commerce :

- certains sont en poudre et vous devez y ajouter votre jus ou votre boisson préférés;
- certains sont des formules prêtes à être consommées, qui contiennent différents extraits de plantes et compléments, ou bien des mélanges de légumes ou de fruits et de lait ou de boisson de soja, qui contiennent ou non des extraits de plantes et des compléments.

MISE EN GARDE! Les frappés aux fruits vendus dans le commerce peuvent coûter très cher et ne pas être à votre goût! De plus, vous devez vous méfier de la présence d'ingrédients supplémentaires cachés. Faites vos recherches pour vous assurer que ces produits ne contiennent pas de substances interdites!



Le parfait frappé aux fruits!

Le «parfait frappé aux fruits» comprend, entre autres, les éléments suivants :

- une source de protéines complètes; les protéines du lait sont idéales, car elles comprennent des protéines à absorption lente (la caséine) et des protéines à absorption rapide (le petit-lait); les protéines du lait de soja sont aussi un bon choix si, pour une raison ou pour une autre, vous évitez le lactose dans les produits laitiers;
- une source de glucides; les fruits ou jus de fruits sont un excellent choix de glucides; choisissez vos préférés; vous pouvez aussi y ajouter du miel ou du sirop d'érable pour en modifier le goût ou pour répondre à de plus grand besoins énergétiques ou en glucides;
- une pincée de sel pour remplacer efficacement le sodium perdu pendant l'exercice, surtout si vous transpirez beaucoup.

Voici une recette simple qui fait l'affaire :

Votre frappé aux fruits (4 portions de 250 ml)

- 1 boîte de 355 ml de concentré de jus d'orange congelé, qui n'a pas été décongelé
- 2 boîtes de 355 ml de lait à 1 % ou de lait écrémé (utilisez la boîte de jus vide en guise de mesure)
- 1 pincée de sel

Selon le type de lait, chaque portion procure :



251 kcal en tout

49,3 g de glucides (78 %)
8,6 g de protéines (14 %)
2,2 g de lipides (8 %)



238,6 kcal en tout

49,5 g de glucides (83 %)
8,8 g de protéines (15 %)
0,6 g de lipides (2 %)

Mode de préparation

- Versez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur et faites fonctionner l'appareil jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Vous pouvez modifier le goût de cette boisson en y ajoutant du miel, du sirop ou des fruits pendant que l'appareil la mélange.

