

## LES ALIMENTS DONT VOTRE CORPS A BESOIN

Les dépenses énergétiques sont de 1800 à 2000 Kcal par jour pour une femme et de 2000 à 2400 Kcal par jour pour un homme. Une marche à plat entraîne une dépense supplémentaire de 400Kcal par heure, avec un dénivelé de 300m par heure on passe à un surplus de 600 Kcal par heure !

Pour bien fonctionner votre corps va donc avoir besoin d'alimenter tous les organes qui lui permettront de vous permettre de randonner avec efficacité !

**Le système nerveux** central aime les omégas 3 que l'on va trouver dans les huiles de noix, de soja, de colza, de germe de blé, huiles de poissons

et les sucres

**Les muscles** ont besoin : de protéines : indispensables à la récupération musculaire que l'on va consommer de préférence dans les heures qui suivent l'effort : protéines d'œuf ou de lait associés à des sucres lents (gâteau de riz ou de semoule)

et de glycogène : grosse molécule constituée de plusieurs molécules de sucre qui stocke de l'énergie. Cette réserve de glycogène est épuisée en 4H de randonnée d'où la nécessité de prendre de toutes petites collations sucrées toutes les 2 H :

2 ou 3 abricots secs et quelques amandes

Une demi- banane séchée et quelques amandes

Une demi- pâte de fruits

Une demi- barre de céréales maison

2 biscuits secs et 2 carrés de chocolat

**Les tendons** vont avoir besoin de protéines après l'effort

et d'eau : idéal boire un verre d'eau toutes les ½ heure

**Les os** nécessitent du calcium : lait ou fromage fruits secs, choux, céréales, 3 portions par jour.

et des légumes et fruits ; préservent la réserve de calcium osseux et diminuent le risque de perte de masse osseuse

**Le cœur et les artères** ont besoin d'acides gras polyinsaturés : oméga3 et 6 que l'on va trouver

Pour les omégas 3 dans les huiles décrites plus haut

Pour les omégas 6 dans les huiles de Tournesol, Maïs, Pépin de raisin

d'acides gras monoinsaturés : amandes ,olives, graisse d'oie ou de canard et charcuterie

de fibres légumes et fruits

## **Pour une journée de rando le menu idéal serait :**

### **Matin, 1 H avant la sortie**

Pain complet ou au levain avec un peu de matière grasse au choix (beurre, purée d'amande, fromage)

Un fruit entier

Un produit laitier

Une boisson chaude

### **Pendant**

Boire toutes les ½ H ou avant une montée

Une petite collation sucrée toutes les 2 H

### **Mi-journée**

Un petit sandwich avec 50 gr de charcuterie

ou

Une salade de lentilles, de pâtes, de pommes de terre ou de riz

### **Fin de sortie**

Collation protéinée (lait, gâteau de riz, charcuterie), fromage, pain

Une poignée d'amandes

Eau

### **Repas du soir**

Soupe

Protéines maigres (poisson, volaille, œufs)

Légumes, crudités

Pain, féculents

Laitage

Eau