

## Les besoins d'une nageuse de natation synchronisée

### Consommer les bons aliments pour apporter :

- ✓ De **bons glucides** à « Index glycémique bas »
- ✓ De **bons acides aminés** permettant la synthèse des protéines musculaires
- ✓ Des **fibres, vitamines, minéraux, oligo-éléments.**



#### ❖ **Des légumes secs** (*lentilles vertes, lentilles corail, pois cassés, haricots secs, pois chiches*) :

- +++ Excellents glucides à « Index glycémique bas », bons acides aminés pour avoir de bonnes protéines musculaires, fibres, minéraux, oligo-éléments
- En manger 2 à 3 fois par semaine, en entrée, salade, plat chaud, dans une soupe de légumes...
- Ne pas en consommer la veille et le jour de l'entraînement / compétition



#### ❖ **Des féculents variés** (*pâtes, riz basmati, légumes secs, semoule, quinoa, pommes de terre...*)

- +++ Acides aminés différents pour chaque féculent
- En consommer à chaque repas



#### ❖ **Des fruits & légumes**

- +++ Vitamines et minéraux
- 5 portions/jour



#### ❖ **Des produits laitiers** (*lait, yaourt nature, fromage blanc, gruyère, emmental...*)

- +++ Calcium = structure osseuse (le pic de masse osseuse est constitué pendant la croissance) et contraction musculaire.
- 3 produits laitiers par jour



#### ❖ **Des poissons gras** (*saumon, thon, sardines, maquereaux*)

- +++ Vitamine D = aide le calcium à se fixer sur les os
- En consommer 1 par semaine