



## Repas d'avant match

**La règle d'Or à retenir, c'est que l'estomac doit être détendu et souple avant le début du match. Il lui faut entre deux et trois heures pour digérer ce que vous avez mangé.**

**Donc votre repas doit être pris dans l'idéal trois heures avant le match.**

- Si le match est à **10h30**, je fais un petit déjeuner protéiné avec du jambon, des œufs, du fromage, du pain et du beurre, des oléagineux (amandes, noix, cacahuètes, pistache), banane. Pas de sucre, de confiture, de céréales qui créent une hypoglycémie avant le match.
- Si le match est à **13h45 ou 14h**, je mange entre **10h30 et 11h**. Je peux faire seulement un brunch si je n'ai pas faim en me levant ou si je me lève tard. Ce brunch doit être complet car vous n'avez pas encore apporté de vitamines à votre métabolisme pour produire par exemple la dopamine source de motivation et de plaisir indispensable à votre match. C'est la même chose qu'un petit déjeuner protéiné.
- Si le match est à **15H**, je mange à midi.

### Qu'est ce que je mets dans mon assiette ?

- Une part de féculent, pâte ou riz ou sarrasin.
- Une part de protéines : viande rouge ou blanche, poissons, deux oeufs+une tranche de jambon+fromage.
- Une cuillère à soupe de légumineuse : lentilles, pois chiches, haricot rouge ou blanc, pois cassés.
- Une part de légumes cuits.
- Deux cuillères à soupes d'huile d'olive ou de colza sur le plat.

On évite de prendre un dessert car le sucre va vous donner une fringale avant le match, vous pouvez plutôt terminer par une poignée d'amandes, de noix de cajou, de noix.

Si vous voulez manger un fruit, prenez le 30 min avant le repas. Il sera bien digéré et il ne fera pas augmenter le taux de sucre dans votre sang

