

NICOLAS AUBINEAU



DIÉTÉTICIEN DU SPORT
NICOLAS-AUBINEAU.COM

Runningfood

RECETTES ET CONSEILS NUTRITION POUR OPTIMISER SES PERFORMANCES



MANGO

Sommaire

Programme

LA RUNNINGFOOD	10	LE PLACARD IDÉAL DU RUNNER	21
Les besoins quantitatifs et qualitatifs du runner	10	L'ALIMENTATION DU RUNNER AVANT LA COURSE	26
La runningfood, qu'est-ce que c'est ?	12	Le top 5 des aliments avant la course	28
Nutrition et alimentation : un savant équilibre	12	L'ALIMENTATION DU RUNNER PENDANT LA COURSE	30
Bien manger : simple ou compliqué pour le runner ?	12	Le top 5 des aliments pendant la course	32
Les 12 points fondamentaux d'une alimentation équilibrée	14	L'ALIMENTATION DU RUNNER APRÈS LA COURSE	34
SAY YES TO	16	Le top 5 des aliments après la course	36
Les nutriments amis du runner	16	SAY NO TO	38
Les macronutriments énergétiques	16	À consommer avec modération	38
Les micronutriments non énergétiques	18	Les runners et l'intolérance au gluten	39
Les épices et aromates	19	LE JOGGING HIVERNAL	40
		FAQ	42

Recettes

46

PETITS-DÉJEUNERS DU RUNNER 49

Gâteau du runner sucré 50

Gâteau du runner salé 52

Crêpe du runner sucrée-salée 55

Muesli du runner 57

Smoothie du runner 58

Pain d'épices du runner 60

PLATS DU RUNNER 63

Rillettes de sardines 64

Tartare de thon 67

Rondelles de chèvre en croûte
d'amande 68

Salade exotique à la feta 70

Macédoine de pommes de terre 73

Velouté d'asperges au curcuma 74

Escalopes de poulet au cidre 76

Saumon à la sauce soja 79

Émincés de dinde au curry 80

Linguine aux girolles 82

Flan de la mer aux courgettes 85

Escalopes de veau au poivre de Sichuan 86

Papillotes de poulet 88

Brochettes de thon 91

Filets de truite saumonée 92

Nouilles soba aux poivrons 94

Lapin au citron 97

Lieu jaune à la feta 98

Darnes d'espadon à l'échalote 101

Aiguillettes de canard 102

Risotto de la mer au safran 104

Filets de poulet au piment 107

Queue de lotte au curry 108

Maigre à l'oseille 110

DESSERTS DU RUNNER 113

Papillotes de fruits 114

Salade d'agrumes au chèvre 116

Agrumes et crème d'amande 119

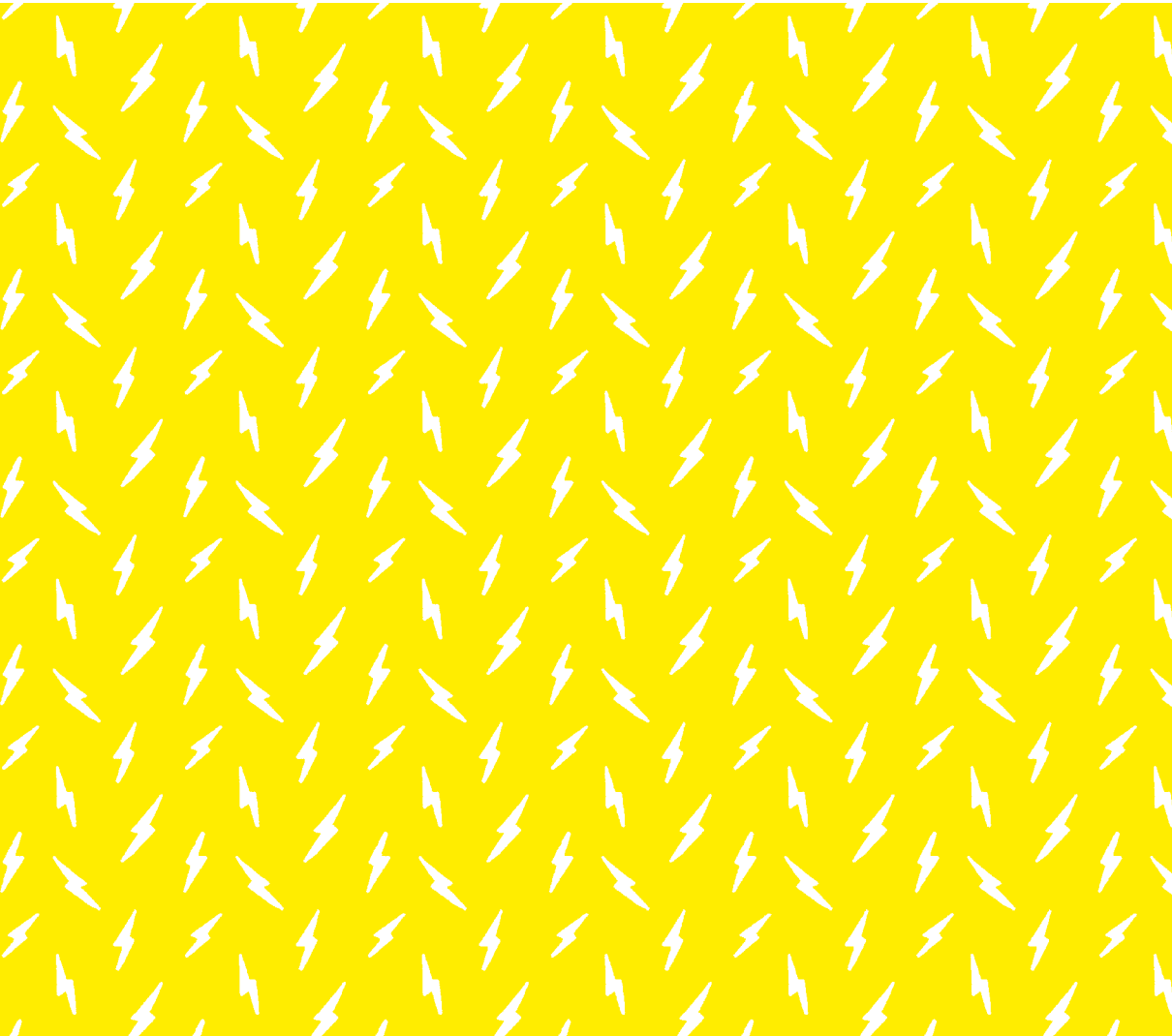
Soupe de pêches 120

Riz au lait de soja 122

Poires confites au chocolat noir 124

PARTIE 1 

Programme



La runningfood

LES BESOINS QUANTITATIFS ET QUALITATIFS DU RUNNER

Discipline très énergivore, la course à pied nécessite une préparation alimentaire bien adaptée.

En effet, la qualité des apports **avant** l'effort agit positivement sur le devenir de la course et sur la récupération ; les apports **pendant** optimisent le rendement à la course et minimisent les risques de blessures ; l'alimentation **après** permet de mieux récupérer.

On trouve ainsi un intérêt dans les nutriments énergétiques (glucides, lipides et protéines) et les micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels, probiotiques...) ainsi que dans les extraits de plantes et d'épices.

Des erreurs nutritionnelles sont très souvent à l'origine de défaillances physiques et de contre-performances :

- Une alimentation souvent mal organisée et déstructurée, notamment les repas sautés (soucis d'horaires, de disponibilité, entraînements entre midi et 14 heures, tôt le

matin...) et une mauvaise répartition des repas dans la journée.

- Une diminution trop importante de la prise alimentaire au regard des dépenses.
- Une tendance à limiter l'apport de matières grasses au quotidien.
- Une déficience des apports en vitamines et minéraux par rapport aux besoins occasionnés par le run.
- Une monotonie des menus, un manque de variété dans le choix des aliments consommés.
- Une hydratation souvent négligée ou mal organisée autour et pendant la course.
- Des conditions environnementales négligées pendant la course.

Découvrez maintenant **la runningfood** afin d'optimiser vos performances tout en adoptant une alimentation équilibrée et variée.

Une préparation alimentaire pour la course à pied est tout sauf une discipline aléatoire ! Pour être en équilibre sur les plans physique, physiologique et psychologique, le runner doit avoir une alimentation à la fois de bonne qualité d'un point de vue nutritionnel (glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels...) mais aussi organoleptique (texture, saveur, arôme, couleur, aspect des aliments).



LES NUTRIMENTS AMIS DU RUNNER

L'eau

Il est important de prévenir la déshydratation pour éviter une baisse des aptitudes physiques (une perte en eau de 2 % du corps entraîne une diminution de 20 % du rendement physique). Le déficit en eau est un facteur limitant de la performance. Aussi, il faut veiller à une hydratation optimale en buvant 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

- **Avant l'effort** : en cas d'hyperhydratation, l'excès est éliminé par les urines. Néanmoins, il faut boire de petits volumes d'eau (surtout si l'atmosphère est sèche) afin d'hydrater normalement l'organisme. Le fructose peut être incorporé selon la tolérance. Le glucose est à préconiser au cours d'un processus d'échauffement. Pour un apport optimal en glucides (fructose + glucose), incorporez à l'eau du sirop de fruit, du miel, du sirop d'érable ou d'agave...
- **Pendant l'effort** : un apport de 200 à 300 ml (équivalent de 1 à 2 gobelets) environ toutes les 15 minutes est conseillé, optimal avec les boissons glucosées, rendues indispensables quand la durée de l'exercice dépasse 1 heure. Les normes en glucose sont d'environ 60 g/l, 30-50 g/l si la température extérieure est élevée.
- **Après l'effort** : hydratation intense, car il y a un déficit dû à l'effort. On peut avoir recours à des boissons bicarbonatées (gazeuses).

LES MACRONUTRIMENTS

ÉNERGÉTIQUES (GLUCIDES, LIPIDES, PROTÉINES)

Ils diffèrent selon l'intensité de l'exercice. Le run intense type sprint ou demi-fond met

en jeu de façon prépondérante l'utilisation des glucides, tandis que le run d'intensité modérée (footing) sollicite à la fois les réserves de sucres, de graisses et de protéines. L'utilisation des différentes sources se modifie avec la durée de l'effort. Pour une même intensité, plus la course se prolonge et plus le corps utilise les lipides.

Les glucides

Les glucides sont des sucres et les produits qui en dérivent. Le glucose est un glucide simple dont le runner tire pratiquement toute son énergie. L'amidon est un glucide végétal. On appelle féculent un aliment riche en fécule, autrement dit en amidon (avoine, riz, pomme de terre, pâtes, quinoa...). Le glycogène est l'équivalent animal de l'amidon et représente la forme de stockage du glucose dans le foie et les muscles du corps. C'est le carburant privilégié des muscles lors des séances de course.

- **Pour un run d'intensité légère**, le besoin est de 5-6 g/kg/jour (pour un runner de 70 kg, cela représente 350-420 g par jour).
- **Pour un run d'intensité importante**, le besoin est de 10 g/kg/jour (pour un runner de 70 kg, cela représente 700 g par jour).
- **Pour une course longue** (+ d'1 heure), le besoin est de 30 g de glucides minimum par heure.
- **Sources alimentaires** : céréales et produits céréaliers (pâtes, pain...), légumineuses, fruits frais, fruits secs, miel, confiture...
- **Équivalences glucidiques** : 100 g de féculents cuits = 20 g de glucides = 40 g de pain = 4 biscottes = 35 g de pâtes, riz, semoule, légumes secs, crus (100 g cuits) = 2 pommes de terre moyennes = 30 g de farine.





Le placard idéal du runner



Le placard idéal du runner

Les poissons

(3 portions minimum/semaine)

- Alose, anchois, bar ou loup de mer, brochet, lotte, cabillaud ou morue, plie, colin ou lieu (noir ou jaune), congre, dorade, églefin ou haddock, espadon, flétan, grondin, hareng, limande, maquereau, merlan, merlu, mullet, omble, perche, raie, rascasse ou sébaste, rouget, roussette, saint-pierre, sandre, sardine, saumon, sole, tacaud, tilapia, thon, truite, turbot

Les crustacés et mollusques

(3 portions minimum/semaine)

- Araignée de mer, bulot, bigorneau, coque, crevette (grise, rose), écrevisse, étrille, gambas, homard, huître, langouste, langoustine, moule, ormeau, pétoncle, palourde, poulpe (seiche, calamar), tourteau

QUID DU PAIN ?

Privilégiez les pains au levain à base de farines complètes, de seigle, maïs, quinoa, petit épeautre... en évitant les farines blanches moins intéressantes au niveau nutritionnel et moins digestes. Le pain reste un aliment qui peut aussi bien accompagner vos repas que vos collations. Sa quantité s'adapte selon les autres féculents du repas, en fonction de la fréquence et de l'intensité des runs.

Les viandes

- Bœuf*
Tende de tranche, macreuse, paleron, bavette, hampe, faux-filet, merlan, poire, filet, rumsteck, onglet, araignée, cœur, rognon, foie (abats)
- Agneau*
Gigot, filet, foie (abats)
- Porc*
Côtes premières, escalope de jambon, filet mignon, jambon cuit ou sec, rôti, foie (abats)
- Veau
Collier, noix, sous-noix, noix pâtissière, épaule, jarret, foie (abats)
- Poulet, pintade, coquelet, dinde
Filet, aiguillette, escalope, filet mignon, suprême, manchon, cuisse et haut de cuisse, pilon, cœur, foie (abats)
- Canard, cannette, caille*
Filet, aiguillette, suprême, magret, manchon, cuisse et haut de cuisse, pilon, cœur, rognon, foie (abats)
- Lapin
Épaule, gigolette, râble, filet, cœur, rognon, foie (abats)

Note : Abats => 1 portion/semaine

***3 portions maximum/semaine pour tout le groupe**

Les algues

- Wakamé, kombu, laitue de mer, nori, salicorne, spiruline

Les champignons

(sur la même lignée que les légumes)

- Champignons de Paris, pleurote, cèpe, chanterelle, girolle, shiitaké, morille, truffe

Les légumineuses

- Haricots (blanc, lima, noir, azuki...), flageolet, lupin, lentille, fève, pois, luzerne, soja (jus, tofu, tempeh...)
=> **3 portions minimum/semaine**

Les céréales

- Avoine, riz sauvage, riz noir, quinoa, amarante, seigle, épeautre, nouilles de riz, soba, pâtes complètes => **1 à 2 portions/jour**

Les graines et fruits protéoléagineux

- Noix (de Grenoble, de pécan, macadamia, du Brésil...), noisette, amande, châtaigne, pistache, sésame, tournesol, chia, lin
=> **1 à 2 portions/jour**

Le lait et les produits laitiers (vache, brebis, chèvre...)

- Lait fermenté (kéfir), yaourt, faisselle, fromage frais, affiné...=> **1 à 2 portions/jour**

Les matières grasses

- Huiles d'olive, de colza, de sésame, de noisette, de soja, de pépins de raisin, d'argan, première pression à froid (**30-50 g maximum/jour**), beurre (**20-30 g maximum/jour**)

Les vinaigres

- Vinaigre de cidre, balsamique, de noix, de Xérès, au miel

- Afin de préserver les qualités nutritionnelles des aliments, privilégiez les cuissons à l'étouffée, au four, à la vapeur, en papillote, au wok ou à la plancha tout en évitant les cuissons trop longues et dépassant les 90 – 100 °C.
- Optez en parallèle pour des marinades avec du vinaigre et/ou des jus d'agrumes (citron, pamplemousse...) qui permettent de cuire sans chaleur.
- Côté conservation, privilégiez la réfrigération et, dans un second temps, la congélation. La fraîcheur reste la priorité...
- Enfin, favorisez les marchés de proximité, locaux, les circuits courts directement du producteur au consommateur... gage de satisfaction nutritionnelle et gustative !

L'alimentation du runner avant la course

LES OBJECTIFS AVANT LE RUN

Avant l'effort, mes conseils principaux sont de favoriser l'hydratation, maintenir les réserves énergétiques, notamment glyco-géniques (réserves de glucose), et d'éviter l'hypoglycémie. Mais aussi de garantir un parfait état du tissu musculaire, préparer une bonne récupération et éviter tout problème digestif.

L'hypoglycémie représente un taux bas de sucre dans le sang ne permettant plus de fournir l'énergie nécessaire au run et provoquant *in fine* l'arrêt de l'effort. C'est un problème majeur durant les dernières heures d'attente, dû au stress précompétitif relatif à l'importance de l'épreuve.

CE QU'IL FAUT OPTIMISER

Les facteurs permettant de faire des bonnes réserves de sucres sont :

- L'état initial des stocks : une fibre musculaire vide va pomper plus de sucre et créer une « surcompensation ».
- Le niveau d'entraînement : plus le runner est entraîné, meilleure est la capacité à stocker.

- L'alimentation : une diététique riche en glucides favorise la resynthèse en glycogène surtout dans les premières heures suivant le run (8 à 10 g/kg/j).

En parallèle, l'hydratation doit être augmentée : 1 g de glycogène est stocké avec environ 3 g d'eau. Aussi, je recommande de privilégier, durant les deux ou trois jours avant une sortie, une alimentation riche en eau (2 litres minimum) et en glucides.

De plus, la ration doit être pauvre en lipides (limitez les graisses animales, pas de cuisson avec les huiles) et en fibres (limitez les céréales complètes ainsi que leurs dérivés complets) afin de diminuer le temps de séjour gastrique. Les légumes frais et fruits frais sont conservés pour leur apport en potassium, calcium, magnésium nécessaires au run à venir, leurs vertus alcalinisantes et hydratantes.

Le repas de la veille de vos runs

Il doit être pris bien avant le coucher, 8 à 12 heures avant la course, afin de permettre au coureur d'augmenter de façon importante ses réserves glyco-géniques et donc d'optimiser son run. Le repas sera riche en glucides (8 à 10 g/kg/j) et digeste en évitant les aliments trop fibreux et ceux à goûts forts (choux, salsifis...).

La quantité glucidique à ingérer doit être fonction de la durée de l'épreuve.

En d'autres termes, plus le run sera long et plus la quantité de glucides sera importante. Les quantités et qualités sont à personnaliser : chacun est unique.

Repas type de veille de course

- Une entrée de légumes cuits (potage ou légumes cuits accompagnés d'une vinaigrette à base d'huile de colza, d'olive, de germe de blé ou de noix).
- Une viande peu grasse (volaille, lapin, veau...) ou un poisson maigre (merlu, lotte, lieu, cabillaud...).
- Une céréale ou un produit céréalier peu complet en accompagnement (riz, pâtes, semoule, quinoa...) ou pomme de terre ou patate douce.
- Un fruit cuit ou une compote ou purée de fruits, associé à un laitage maigre de préférence végétal (soja, noisette, amande...) ou animal (brebis, chèvre...).

Remarques : la cuisson permet de faciliter la digestion des aliments (notamment les fruits et légumes). La faible teneur en matières grasses des denrées protéiques (poisson, viande) améliore la « vidange gastrique » (c'est-à-dire l'évacuation du contenu de l'estomac vers l'intestin où se réalise l'absorption des nutriments). La diminution de la quantité de fibres (céréales et produits

céréaliers) minimise les surcharges digestives.

IDÉE MENU AVANT L'EFFORT

Potage de potimarron

Filet de poulet mariné au citron
Riz basmati aux quatre épices,
purée de carottes

Yaourt de brebis,
confiture de cerises noires

Pomme cuite à la cannelle

Le dernier repas est très important. Généralement, il a lieu le matin, entre 8 et 12 heures après le précédent repas. Il est donc primordial d'apporter des aliments digestes et de boire pour hydrater correctement l'organisme. Ce repas devrait idéalement être pris 3 heures avant le début de la compétition. Vous trouverez quelques recettes avant l'effort à la fin de l'ouvrage. Par la suite, l'hydratation devra être effectuée par la prise régulière d'eau en petite quantité (150 à 200 ml/prise, soit l'équivalent d'un verre d'eau) jusqu'au début de la course.

Le top 5 des aliments avant la course

Betterave

Elle peut être mangée crue ou cuite, chaude ou froide, râpée ou tranchée. Très souvent, elle est consommée avec une vinaigrette. Grâce à sa forte teneur en eau, elle permet de maintenir l'hydratation du runner.

- **Valeurs nutritionnelles** de la betterave cuite (pour 100 g) : Énergie 37 kcal/ Eau 88 %/ Protéines 1,5 g/ Glucides 7,6 g dont sucres 7,2 g/ Fibres 1,7 g/ Lipides 0,1 g
- **Les + nutritionnels avant l'effort** : apport d'eau, glucides, potassium, magnésium, vitamines C et B1, fer, zinc

Carotte

Consommée crue ou cuite, de l'entrée au dessert, en soupe, plats composés, tarte..., les versions sont illimitées. Hydratante et riche en magnésium, elle aide à anticiper les pertes incluses dans la sueur.

- **Valeurs nutritionnelles** de la carotte crue (pour 100 g) : Énergie 31 kcal/ Eau 89 %/ Protéines 0,8 g/ Glucides 6,6 g dont sucres 6,4 g/ Fibres 2,6 g/ Lipides 0,3 g
- **Les + nutritionnels avant l'effort** : apport d'eau, glucides, potassium, magnésium...

Avoine

L'avoine est une céréale appréciée qui entre dans la composition des muesli, granola, pain, galettes, crêpes... Ses apports en glucides et en fibres digestes permettent de fournir un maximum d'énergie et de minimiser les troubles intestinaux pour vos runs.

- **Valeurs nutritionnelles** des flocons d'avoine cuits à l'eau (pour 100 g) : Énergie 44 kcal/ Eau 89 %/ Protéines 1,4 g/ Glucides 7,3 g dont sucres 0 g/ Fibres 0,8 g/ Lipides 0,9 g
- **Les + nutritionnels avant l'effort** : apport d'eau, glucides, potassium, vitamine B1, zinc

Riz

C'est une céréale passe-partout qui peut servir dans la confection de salades composées, risottos, nouilles de riz... Le riz prend de plus en plus de place avec la rice-party des veilles de runs. Riche en protéines et en glucides, il permet le maintien des réserves énergétiques et des structures des muscles avant la course.

- **Valeurs nutritionnelles** du riz blanc cuit (pour 100 g) : Énergie 119 kcal/ Eau 71 %/ Protéines 2,3 g/ Glucides 26,3 g dont sucres 0 g/ Fibres 0,5 g/ Lipides 0,2 g
- **Les + nutritionnels avant l'effort** : apport d'eau, glucides, potassium, magnésium...

Pâtes (voir focus p. 24)

Plat typique du runner aux avant-courses. L'apport en glucides et protéines reste apprécié pour les mêmes raisons que le riz.

- **Valeurs nutritionnelles** des pâtes aux œufs cuites (pour 100 g) : Énergie 124 kcal/ Eau 70 %/ Protéines 4,7 g/ Glucides 22,9 g dont sucres 0,6 g/ Fibres 1 g/ Lipides 1,2 g
- **Les + nutritionnels avant l'effort** : apport d'eau, glucides, magnésium, zinc, vitamines...



Étant un runner végétarien, comment optimiser ma prise de protéines ?

Une alimentation optimale sur le plan protéique doit fournir tous les acides aminés indispensables (ou essentiels, car non synthétisés par l'organisme) en quantité et en qualité : thréonine, tryptophane, lysine, méthionine, phénylalanine, isoleucine, leucine, valine, soit 8 acides aminés essentiels (AAE).

Les protéines d'origine animale (lait, produits laitiers, œuf, viande, poisson...) ont un panel en AAE riche et sont des protéines complètes, *a contrario* des protéines végétales (légumineuses, les fruits et graines protéolégumineuses, algues, céréales) qui sont plutôt déficientes en acides aminés soufrés et/ou lysine. Les protéines de pois, soja ou encore les algues comme la spiruline sortent de ce dernier lot. Ainsi, pour couvrir les besoins quotidiens, il est nécessaire d'associer intelligemment différentes sources de protéines végétales de manière à apporter au cours de la journée l'ensemble des AAE.

Ainsi, pour optimiser vos apports, la complémentarité avec des protéines est réalisée généralement par association de deux aliments protéiques ayant des AAE limitants différents. Je vous donne pour cela plusieurs types d'associations permettant d'obtenir correctement un bon équilibre protéique :

- Céréales (AAE limitant : lysine) + légumineuses (AAE limitant : AA soufrés, mais riche en lysine)
- Céréales + oléagineux (absence de 2 AAE soufrés)
- Céréales et/ou légumineuses + algues (présence des 8 AAE)
- Céréales + légumes riches en lysine comme les petits pois, les choux, les champignons, les haricots verts
- Céréales et/ou oléagineux + soja (présence des 8 AAE)

Quand consommer des protéines après un run ? Et quelle quantité ?

Le moment de prise optimal est la phase de récupération précoce, c'est-à-dire dès la fin de l'effort, où l'anabolisme musculaire est très important et requiert une grande disponibilité en acides aminés (en d'autres termes, les « briques musculaires »). Je recommande généralement un apport de 10 à 20 g en post-course (surtout si celui-ci est long et/ou intense, poids corporel dépendant) à prendre dans le quart d'heure (au maximum la demi-heure) suivant la fin du run. Je conseille de consommer les protéines (animales ou végétales) pendant les étirements qui ont généralement lieu durant les cinq à dix minutes (un minimum !) qui suivent la fin de l'effort. Sachez qu'il est admis un apport équivalent de glucides (simples et complexes) en parallèle afin de potentialiser la récupération musculaire.

J'ai souvent des crampes lors de mes courses, quelles solutions en tant que runner ?

Les crampes sont à la fois multifactorielles et individuelles. Les différentes causes peuvent être : la fatigue musculaire, une déficience énergétique (notamment glucidique), la déshydratation, une perte de sodium trop importante favorisée par des conditions atmosphériques chaudes et sèches, un terrain acide augmenté à l'effort favorisé par une balance acido-basique déséquilibrée, associé ou non à une déficience en éléments notamment alcalins (magnésium, calcium, potassium, sodium, fer, manganèse...), à un métabolisme anaérobie (sans oxygène) favorisé par un effort intense, des exercices plus ou moins réalisés en apnée ou lorsque la ventilation est perturbée (vent contraire, discussions entre runners...).

Afin de les minimiser, favorisez l'hydratation et les eaux riches en bicarbonates. Ayez des apports glucidiques de qualité qui fourniront en parallèle des éléments minéraux clés utiles au bon fonctionnement musculaire comme le sodium (300 à 400 mg par heure d'effort) et une alimentation riche en potassium (fruits secs, légumes secs, pomme de terre, banane...).

Runner intolérant au lactose, comment puis-je m'alimenter ?

Le lactose est présent dans le lait de quasiment tous les mammifères (vache, brebis, chèvre...). Il est important de ne pas exclure

totalement tous les produits laitiers, source naturelle de calcium très bien assimilé – chaque personne consommera ceux qu'elle tolère le mieux.

Ainsi, très bien assimilés, les fromages à pâte dure (emmental, gruyère...) et extra-dure (parmesan) ne contiennent plus de lactose, contrairement aux fromages à pâte semi-dure ou molle (camembert, brie, tomme...) où le lactose est encore présent mais à l'état de traces. Les fromages frais (fromage blanc, faisselle, jonchée...) se digèrent bien, le lactose ayant été digéré partiellement par les bactéries lactiques (mais il reste quand même un peu de lactose).

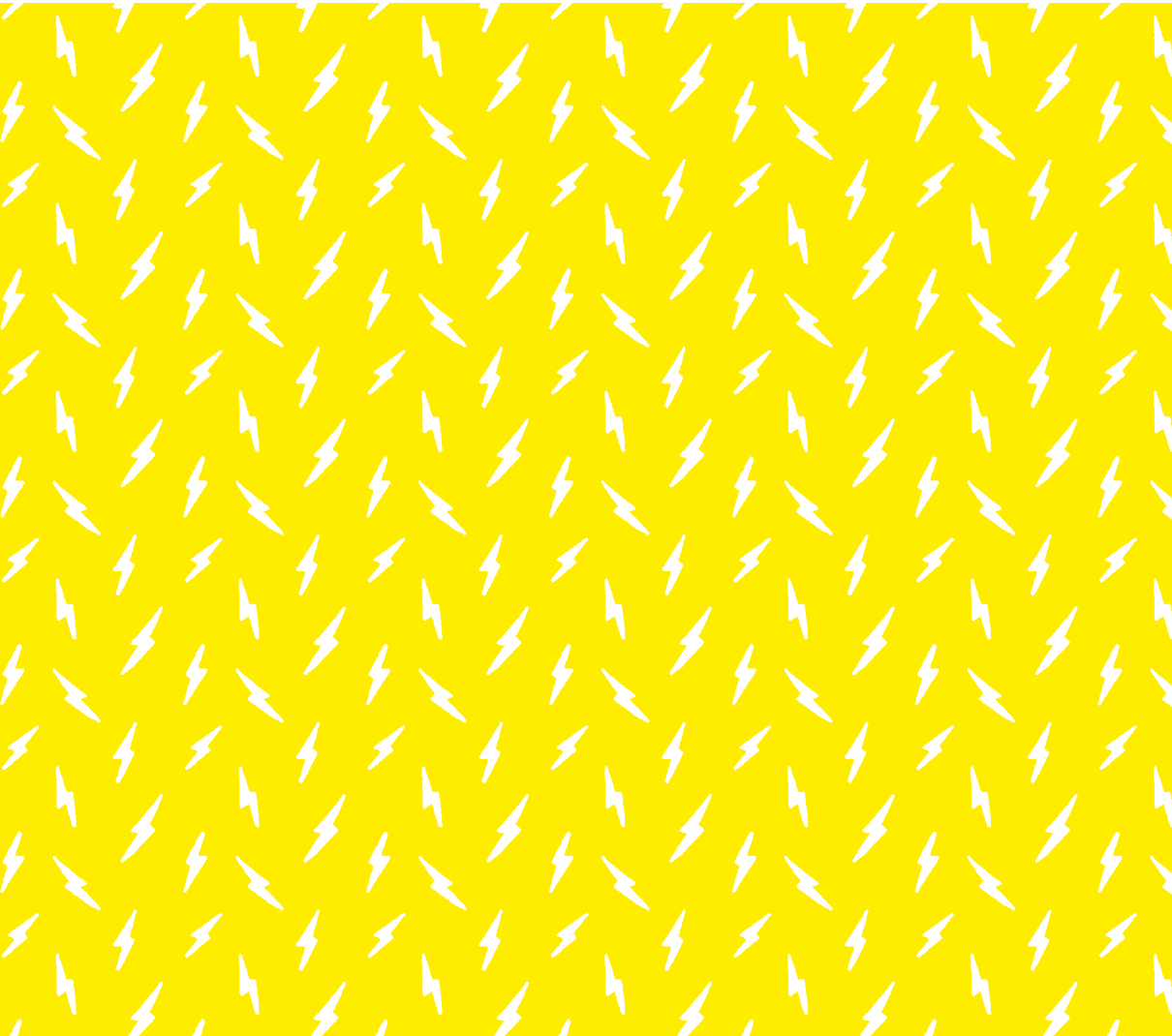
Un conseil : testez votre seuil de tolérance personnel et jugez ce que vous pouvez apporter à votre corps sans créer de troubles secondaires. Enfin, n'oubliez pas de lire attentivement la liste des ingrédients sur les étiquettes des produits : on retrouve le lactose fréquemment dans l'industrie pour la réalisation de produits transformés (plats cuisinés, barres énergétiques...). Pour les personnes très intolérantes au lactose, il est nécessaire de bien prendre en compte les sources qui en apportent : lait en poudre entier ou écrémé, petit-lait ou lactosérum, liquide ou en poudre...

Les gâteaux énergétiques maison peuvent-ils remplacer le petit-déjeuner avant un run ?

Ces gâteaux sont très énergétiques (plus de 500 kcal la part) et très digestes, avec une composition très complète. Pouvant être

PARTIE 2 

Recettes



Gâteau du runner sucré

Le gâteau du runner, version sucrée, est apprécié pour son apport nutritionnel complet et sa digestibilité. Il est le partenaire idéal des petits-déjeuners d'avant-course ou des collations avant vos entraînements hebdomadaires.

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farine blanche
1 sachet de levure chimique
20 g d'abricots séchés, dénoyautés
20 g de figues séchées
20 g de pruneaux
60 g de raisins secs
1 cuillerée à soupe d'amandes en poudre
150 g de miel
40 cl de lait demi-écrémé
1 cuillerée à soupe d'huile de pépins de raisin
Huile pour le moule

Suggestions de déco :
Copeaux de chocolat noir, miel, figues, amandes entières...

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélangez la farine avec le reste des ingrédients.

Huilez un moule (à cake ou autre) puis remplissez-le avec la préparation. Enfourez et faites cuire 50 minutes environ (plantez la lame d'un couteau au centre du gâteau : elle doit en ressortir propre à la fin de la cuisson). Laissez refroidir avant de découper.

Réservez votre gâteau dans un torchon propre ou du film alimentaire, ou emballez-le sous vide pour le conserver 1 à 2 semaines. Il peut également, comme tout gâteau, être congelé.

LE + NUTRITION Pour les intolérants au gluten, réalisez le gâteau avec une farine à base de maïs, quinoa, châtaigne... Pour ceux intolérants au lactose, optez pour les laits végétaux (soja, riz, avoine...).

ASTUCE Variez les composantes comme les poudres de fruits protéolégumineux (noix, noisettes, pistaches...) qui apportent des acides gras essentiels, de la vitamine E pour le bon fonctionnement du cœur et des minéraux (magnésium, potassium...) pour une contraction musculaire optimale.





Crêpe du runner sucrée-salée

Quel apport énergétique consommer qui soit plus liquide que les barres et plus solide que les boissons ? Les crêpes ! Elles possèdent l'avantage d'être solides et facilement dégustées (mastication, déglutition, digestion...) avant ou lors de vos sorties.

Ingrédients pour 6 crêpes

130 g de farine blanche
1 œuf
100 g d'emmental râpé
+ un peu pour le dessus
60 g d'amandes en poudre
25 cl de lait de soja
10 cl de jus d'orange frais
15 g de sucre roux
Un peu d'huile pour la poêle

Suggestions

d'accompagnement :

Asperge blanche, courge, tomate, roquette...

Dans un saladier, déposez la farine et l'œuf. Versez progressivement le lait puis le jus d'orange en mélangeant vivement avec un fouet. Ajoutez le sucre, les amandes en poudre et l'emmental. Mélangez bien le tout.

Laissez reposer la pâte 1 heure environ à température ambiante.

Huilez et faites chauffer une poêle d'environ 20 cm de diamètre puis versez un sixième de la préparation. Faites cuire la crêpe 1 à 2 minutes de chaque côté.

Débarassez sur une assiette. Réalisez ainsi les autres crêpes. Parsemez d'emmental et servez.

LE + NUTRITION Cette crêpe, par rapport à la recette traditionnelle, s'adapte aux besoins du runner durant l'effort – apport complet aux niveaux glucidique et protidique – sans avoir les contraintes d'un sandwich qui demande une mastication plus poussée, ce qui est un inconvénient du point de vue respiratoire et énergétique.

ASTUCE Vous pouvez ajouter à la pâte quelques morceaux de fruits secs ou frais (évités les gros morceaux pour faciliter la mastication et la digestion).

Rillettes de sardines

Alliez le craquant du pain grillé à l'onctuosité de ce poisson pour agrémenter vos repas. Digeste et facile à préparer, cette recette deviendra un classique de votre *runningfood*, autant en entrée qu'en plat principal. Les oméga 3 apportés par la sardine participent au bon fonctionnement du cœur du runner.

Ingrédients pour 4 personnes

8 sardines à l'huile
en conserve
4 belles tranches de pain
de campagne
3 œufs
2 citrons
Quelques brins
de ciboulette
4 cuillerées à soupe
d'huile d'olive

Suggestions de déco :
Poivre noir, ciboulette
ou persil hachés, fleur
de sel (avec modération)

Faites durcir les œufs 10 minutes à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide puis égalez-les.

Pressez les citrons. Hachez la ciboulette.

Égouttez les sardines puis ôtez l'arête centrale.

Dans une assiette creuse, écrasez à la fourchette les œufs durs avec les sardines. Ajoutez le jus de citron, la ciboulette et l'huile d'olive. Mélangez bien le tout pour obtenir une texture homogène. Réservez quelques heures au réfrigérateur.

Dégustez vos rillettes sur des tranches de pain grillé.

LE + NUTRITION Pour les intolérants au gluten, choisissez un pain à base de maïs, quinoa ou petit épeautre.

ASTUCE Variez la composition de vos rillettes de poissons pour des repas multisaveurs : maquereau, anchois, thon, saumon...



Salade exotique à la feta

Plat méditerranéen avec deux aliments phares : la feta et l'huile d'olive aux saveurs multiples. C'est un plat à la fois léger et complet qui convient aux végétariens.

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse endive
ou 2 petites
100 g de feta de brebis
2 tomates
1 concombre
40 g de raisins secs
1 poignée de baies roses
4 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe
de vinaigre balsamique
blanc

Suggestions d'assaisonnement :

Petites olives noires,
lamelles d'oignon rouge,
poivre de Sichuan

Dans un récipient, déposez les raisins secs, la feta coupée en dés et les baies roses. Ajoutez l'huile d'olive et faites mariner 1 heure au réfrigérateur.

Lavez les endives, ôtez le cœur et coupez-les en lamelles.

Lavez le concombre et les tomates puis coupez-les en dés.

Dans un saladier, mélangez le concombre, les tomates et les endives. Ajoutez la préparation marinée à base de feta puis le vinaigre balsamique. Mélangez délicatement.

LE + NUTRITION C'est une recette à la fois vitaminée grâce aux divers légumes, protéique avec la feta et énergétique par la présence des fruits secs.

ASTUCE Pensez à utiliser des tomates aux couleurs variées (blanche, jaune, noire, zébrée, rose, verte...). Jouez aussi sur la consistance de la chair (mûre, ferme...) ou encore l'apparence (petite, allongée, cerise, oblongue...). La tomate est riche en lycopène, puissant antioxydant qui minimise les faiblesses musculaires du runner.





Macédoine de pommes de terre et petits poivrons farcis à la feta

La pomme de terre reste le partenaire idéal pour recharger vos muscles. Source énergétique et de potassium, elle est très appréciée pour faciliter la récupération musculaire chez le runner.

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre
1 gros oignon
8 mini-poivrons
100 g de feta de brebis
1 cuillerée à soupe d'herbes
de Provence
3 cuillerées à soupe
de vinaigre de miel
5 cuillerées à soupe
d'huile d'olive

**Suggestions
d'assaisonnement :**
Cumin, persil, herbes
de Provence

Épluchez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en dés. Faites-les cuire 10 à 15 minutes à la vapeur. Laissez-les refroidir.

Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles.

Coupez la feta en petits dés. Mélangez-les avec les herbes de Provence et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Lavez les mini-poivrons, ôtez le chapeau et videz les graines. Remplissez l'intérieur avec les dés de feta aux herbes de Provence.

Dans un saladier, mélangez les pommes de terre et les rondelles d'oignon. Assaisonnez avec le vinaigre et le reste d'huile d'olive.

Sur chaque assiette, déposez 2 mini-poivrons farcis puis répartissez la macédoine de pommes de terre à l'oignon.

LE + NUTRITION C'est une recette complète, énergétique et vitaminée.

ASTUCE Selon vos envies, variez la base glucidique avec un autre féculent : patate douce, rutabaga, igname...



Agrumes et crème d'amande à la cannelle

L'acidité des agrumes et la douceur de l'amande donnent une saveur très agréable avec une texture souple en bouche. Une note finale du repas très digeste et hautement diététique. La cannelle est un stimulant naturel, un véritable antioxydant. En outre, elle possède des propriétés carminatives intéressantes (réduction des ballonnements). Cette épice sera une alliée de choix pour vos runs hivernaux.

Ingrédients pour 4 personnes

1 pamplemousse rose
2 oranges sanguines
4 ou 5 clémentines
ou mandarines
50 g de purée d'amande
nature
50 cl de lait végétal
Quelques amandes
émondées hachées
1 cuillerée à soupe
de cannelle en poudre

Suggestions de déco :

Graines de céleri, anis,
cumin, gingembre

Épluchez les agrumes à vif et prélevez les suprêmes ou coupez-les en dés.

Délayez la purée d'amande dans le lait végétal jusqu'à l'obtention d'une crème d'amande. Mélangez-la à la cannelle.

Dans un saladier, mélangez délicatement les agrumes avec la crème d'amande. Répartissez dans des verrines et parsemez d'amandes. Dégustez bien frais.

LE + NUTRITION L'amande est un aliment complet au niveau nutritionnel. Elle est antioxydante et régule l'appétit des runners présentant des fringales chroniques. Attention cependant pour les personnes allergiques !

ASTUCE Vous pouvez associer la purée d'amande à une pâte de noisette, noix, pistache, cacahuète... afin de varier les plaisirs.



UN PROGRAMME



DES RECETTES



DES ASTUCES

Nos performances sportives sont le reflet de notre alimentation !

Une alimentation adaptée permet d'atteindre et d'optimiser ses objectifs de course à pied ! Découvrez la Runningfood et identifiez les besoins spécifiques de votre corps pour mieux courir et éviter contre-performance ou baisse de régime.

Nicolas Aubineau, diététicien nutritionniste du sport, vous livre les bases de l'alimentation du runner à travers un programme et des recettes. Découvrez ses conseils en nutrition avant-pendant-après une course et ses astuces 100 % running !

VOTRE CORPS VOUS DIRA MERCI !

12,95 €



9 782317 011023

www.mangoeditions.com

MDS : 698247