

CONSEILS DIETETIQUES pour une randonnée de 2 jours...

		ALIMENTATION							
		GLUCIDES : 50 à 55% de l'apport		PROTEINES 10 à 15%		LIPIDES 35 à 40%		HYDRATATION	
		COMPLEXES				« bons »		« mauvais »	
		SIMPLES							
AVANT La veille et l'avant veille	Féculents et amidon : pâtes, riz Céréales, semoule... +++++++ Légumes Légumineuses(secs)	Sucre de table, sucreries, viennoiseries, Gâteaux industriels... - - - -	Pas nécessaires pour cette préparation.... Viande, poissons, fromage, produits laitiers, œuf, légumineuses... + ou -	Huile olive, colza Tournesol.. beurre cuit Poissons gras	Pâte à tartiner biscuits apéritif chips, viande, charcuterie - - - -	+++++ eau			
AVANT Petit déjeuner Le matin du jour J <u>1 heure avant le départ du bus pour la digestion</u>	Fruit Céréales complètes +++++++	- - - - (confiture) + + miel	Yaourt ou fromage ou œuf ou jambon	beurre		Boisson chaude peu sucrée			
AVANT Arrivée du bus	/	+ + + + + + + barres céréales, gâteaux fruits secs, bonbons (un peu !)...	/	/		Jus de fruit- eau Sodas, boissons énergisantes			
PENDANT déjeuner	Pain complet	+++ compote, sucreries (un peu !), fruits secs	Jambon Yaourt à boire	+ ou -	Chips... - - - -	Boisson légèrement sucrée (sucre de fruit ou miel) sodas , boissons énergisantes - - - -			
APRES			+++			+++++++ eau			