

### ■ ■ ■ Exemple de petit déjeuner sucré si la compétition se déroule en matinée

- un laitage (1 bol de lait demi-écrémé ou yaourt nature ou fromage blanc 20 %)
- un sucre complexe (pain grillé et/ou Corn-Flakes ou riz soufflé)
- une compote<sup>1</sup> ou une portion de fruits cuits
- un produit sucré (confiture, miel...)
- (+ riz au lait)

<sup>1</sup> Les fibres des fruits frais ou légumes frais peuvent aggraver les intestins et provoquer des troubles digestifs majorés par le stress.

### ■ ■ ■ Exemple de petit déjeuner salé si la compétition se déroule en matinée

- une portion de viande blanche (dinde, poulet) ou rouge (cœur de rumsteck) grillée ou de poisson maigre (cabillaud, sole, filet de daurade). Le morceau de viande ou de poisson sera de préférence haché si le délai ne dépasse les 3 heures entre la fin du petit déjeuner et la compétition.
- féculent (pâtes al dente si la compétition se déroule plus de 3 heures après le petit déjeuner, purée de pomme de terre si la compétition se déroule 3 heures après le petit déjeuner...) + une portion de fruits cuits
- un laitage (yaourt nature, fromage blanc 20 %)
- une compote<sup>1</sup> à gérer en fonction de la portion de fruits cuits
- +/- (riz au lait maison, gâteau de semoule...)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Les fibres des fruits frais ou légumes frais peuvent aggraver les intestins et provoquer des troubles digestifs majorés par le stress.

<sup>2</sup> Attention le délai d'ingestion guide le volume et la nature des prises.