

# RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES POUR LES SPORTIFS

## Les protéines

### Besoins et apports moyens

En période d'entraînement, les protéines doivent représenter 12 à 15 % de l'AET (apport énergétique total). Leur grammage est estimé à environ 1 à 1,5 g par kilo de poids corporel par jour, à moduler en fonction de l'activité musculaire :

- les pratiquants de sports d'endurance devraient consommer de 1 à 1,3 g de protéines par kilo et par jour (75 g à 98 g de protéines pour une personne de 75 kg) ;
- les sports ou disciplines de force comme la musculation requièrent de 1,3 à 1,5 g de protéines par kilo et par jour (98 à 113 g de protéines pour une personne de 75 kg).

La part d'aliments riches en protéines devrait atteindre au moins un tiers de l'apport total en protéines. Les protéines végétales sont contenues dans les légumineuses et les céréales complètes, les fruits oléagineux, les graines mais aussi en plus faible quantité dans les légumes. Les aliments riches en protéines végétales sont le tofu et ses dérivés, le seitan, les légumes secs.

### Exemple de portion journalière

Une portion d'aliment riche en protéines végétales contient 7 à 14 g de protéines.

#### Portions contenant 14 g de protéines

200 g de légumes secs cuits (haricots, lentilles, pois chiches...)  
100 g de tofu  
400 ml de lait de soja (tonyu)  
25 g de protéines de soja texturées (non réhydratées)

Les aliments riches en protéines sont généralement aussi riches en fer.

Liste des aliments riches en protéines et quantités recommandées :  
voir [Les protéines](#) sur Vegan Pratique.



# Les lipides

## Besoins et apports moyens

Les lipides doivent représenter 25 à 30 % de l'AET, en privilégiant les huiles riches en acides gras essentiels (huile de colza, noix, olive...).

- Il faut consommer l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile à chaque repas (cela peut être apporté par d'autres aliments riches en lipides comme le tofu ou l'avocat).
- Une poignée de fruits à coque par jour permet un apport complémentaire en protéines et assure un apport constant en acides gras insaturés.
- L'huile de colza a un profil particulièrement intéressant car elle a un ratio oméga-3/oméga-6 idéal pour nos besoins.

Liste des aliments riches en lipides et quantités recommandées :  
voir [Les lipides et les acides gras](#) sur Vegan Pratique.

# Les glucides (complexes et simples)

## Besoins et apports moyens

La part des glucides devrait représenter de 55 à 60 % de l'AET (légumes, fruits, féculents à réguler en fonction de la durée et de l'intensité de l'entraînement), avec moins d'un tiers de sucres simples (produits sucrés, saccharose...).

## Les conseils en plus

- Prendre au moins une grosse portion de légumes au déjeuner et au dîner.
- Consommer des fruits frais ou crudités riches en [vitamine C](#) et en [fibres](#) chaque jour.
- Prévoir 2 à 4 portions de féculents à chaque repas, à moduler en fonction des apports énergétiques totaux. Privilégier les céréales complètes, plus riches en minéraux, vitamines B et fibres.
- Favoriser les aliments à index glycémique bas, particulièrement pour les sportifs d'endurance.

Liste des aliments riches en glucides et fibres et quantités recommandées :  
voir [Les glucides et les fibres](#) sur Vegan Pratique.

N'oubliez pas de vous hydrater : au moins 1 ml d'eau par kcal dépensée.

