

## **Damien PAUQUET**

Diététicien – nutritionniste du sport  
Licencié en Sciences Biomédicales  
Standard de Liège  
0496/48/80/24  
www.nutripauquet.be

### COMPLEMENTS D'INFORMATIONS POUR LES PARENTS DES NAGEURES DE CRISNEE (SUITE AUX QUESTIONS POSEES LORS DE LA CONFERENCE DU 10/10)

## 1. QUELQUES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES CONSEILLES

- **HAEMO-OPTIMIZER** (complexe de FER, Vitamine B9, B12 et vitamine C) : Cure de 2 mois à reproduire 2 ou 3 fois par an notamment en prévision d'un stage en altitude

*Produit de la gamme Sportscontrol : commande direct via le représentant Mr MAGNEE au 0477/57/85/87*

- **LEUCINE-BOOST** (produit de récupération composé d'acides aminés) : 2 à 4 comprimés juste après un entraînement intense ou une compétition

*Produit de la gamme Sportscontrol : commande directe via le représentant Mr MAGNEE au 0477/57/85/87*

- **PROBIOTIQUES « L'ORIGINAL »** (mélange de probiotiques de souches « HUMAN spécifique », très efficaces, sans lactose, ni amidon, ni inuline) : 3 comprimés le matin pendant 6 semaines ; une à deux cures par an

*Produit de la gamme Twin-life : commande directe via le 04/342/42/54 ou [www.nutri-shop.be](http://www.nutri-shop.be)*

- **DETOX PLUS** (= draîneur hépatique et rénal visant à éliminer les « toxines » / acides de l'organisme) : 1 comprimé le matin à jeun pendant 2 mois (après les vacances et après les fêtes)

*Produit de la gamme Twin-life : commande direct via le 04/342/42/54 ou [www.nutri-shop.be](http://www.nutri-shop.be)*

## **2. RECETTES DE GATOSPORT**

### **1. Gâteau Sport Chocolat**

**60 gr de Farine complète**  
**40 gr de Cacao en poudre**  
**70 gr de Muesli (type Country Store®)**  
**25 gr de Poudre d'amande**  
**15 gr de Fructose**  
**12 gr Levure chimique (1 paquet)**  
**25 cl de Lait de soja**  
**1 blanc d'Œuf**

**Mélanger les ingrédients, en terminant par le lait et l'œuf battu (éventuellement monté en neige).**

**Moule à cake, cuisson 180° pendant 40 min environ**

**Poids produit fini : 350 gr**

#### **Variantes :**

- **Remplacer le lait par un jus d'orange (50 cl) pour donner une saveur chocolat orange.**
- **Ajouter 1 œuf entier pour obtenir un gâteau plus moelleux**

## **2. Gâteau Sport Amandes Pruneaux**

**150 gr Farine complète**  
**75 gr Poudre d'amande**  
**75 gr de Sucre blanc**  
**12 gr Levure chimique (1 paquet)**  
**20 cl de Crème allégée au SOJA**  
**1 Œuf entier**  
**10 Pruneaux dénoyautés**

**Mélanger les ingrédients, en terminant par le lait et l'œuf battu (éventuellement blanc en neige).**

**Moule à cake, cuisson 180° pendant 40 min environ**

**Poids produit fini : 400 gr**

### **Variantes :**

**Sucrer à raison de ½ sucre blanc ½ Fructose**

**Pour obtenir un gâteau plus moelleux, battre le blanc en neige et l'ajouter en dernier**

## **3. Gâteau Sport Banane Cannelle**

**150 gr Farine complète**  
**35 gr Poudre d'amande**  
**¼ c à café de cannelle en poudre**  
**75 gr de Sucre blanc**  
**12 gr de Levure chimique (1 paquet)**  
**20 cl Lait de soja ou de riz**  
**1 Œuf entier**  
**1 Banane écrasée**

**Mélanger farine, poudre d'amande, sucre, levure. Puis ajouter le mélange lait + œuf battu.**

**Moule à cake, cuisson 180° pendant 40 min environ**

**Poids produit fini : 450 G**

**Variantes :**

**Sucrer à raison de ½ sucre blanc ½ Fructose**

**Pour obtenir un gâteau plus moelleux, battre le blanc en neige et l'ajouter en dernier**

**Valeur Nutritionnelle**

<b>Valeur nutritionnelle /100g</b>	<b>Gâteau Chocolat</b>	<b>Gâteau Amandes Pruneaux</b>	<b>Gâteau Banane Cannelle</b>
<b>Energie Kcal</b>	<b>330</b>	<b>472</b>	<b>290</b>
<b>Glucides (g)</b>	<b>46,8</b>	<b>72,5</b>	<b>46</b>
<b>Protides (g)</b>	<b>11</b>	<b>12,5</b>	<b>8,6</b>
<b>Lipides (g)</b>	<b>9,1</b>	<b>14,7</b>	<b>7,8</b>
<b>dont AG saturés</b>	<b>2,75</b>	<b>2,1</b>	<b>1,2</b>
<b>dont AG insaturés</b>	<b>4,82</b>	<b>8,9</b>	<b>4,5</b>
<b>Magnésium (mg)</b>	<b>136,3</b>	<b>109</b>	<b>67</b>
<b>Calcium (mg)</b>	<b>135,5</b>	<b>107,8</b>	<b>50,4</b>
<b>Fer (mg)</b>	<b>4,17</b>	<b>4,6</b>	<b>2</b>
<b>Potassium (mg)</b>	<b>705,1</b>	<b>901,7</b>	<b>342</b>
<b>Fibres (mg)</b>	<b>6,3</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
<b>Vit E (µg)</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>	<b>2,9</b>
<b>Vit B6 (mg)</b>	<b>0,46</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>
<b>Vit B9 (µg)</b>	<b>50,6</b>	<b>57,5</b>	<b>44,8</b>

### **3. Comment fabriquer sa propre boisson de l'effort ?**

#### **Caractéristiques d'une boisson de l'effort :**

- Etre isotonique (càd pas trop concentrée par rapport au sang) :  
concentration en glucides comprise entre 3 et 8 %
- Etre digeste
- Ne pas être acide ni acidifiante
- Etre appréciée par le sportif

#### **En pratique :**

- \* Dissoudre 100 ml de sirop de fruit (Ligacé, Teisseire...) dans un litre d'eau
  - \* Dissoudre 75 gr de maltodextrines (ex : Fantolmalt vendu en pharmacie) dans un litre d'eau. Ajouter quelques gouttes de jus de citron
  - \* Dissoudre 50 gr de sucre (saccharose) soit 4 càs dans un litre d'eau et ajouter un peu de jus de citron.
  - \* Allonger 1/2 litre de jus de fruits (orange, citron, pamplemousse, pomme) avec 1/2 litre d'eau
  - \* Allonger 400 ml de JUS DE RAISINS avec 600 ml d'eau
  - \* Dissoudre 50 gr de glucose (Glucopur ou Dextropur vendus en pharmacie ) dans un litre d'eau.
- 
- Par forte chaleur, ajouter éventuellement 1/2 càc de sel  
soit 1 à 2 gr) par litre de boisson
  
  - Par temps très froid, les boissons énergétiques peuvent être utiles pour  
augmenter l'apport de glucides. Malheureusement elles sont souvent  
hypertoniques et donc plus «lourdes» à digérer