**1 mois avant**

- 3 à 4 prises alimentaires/ jour (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner)

- Viande, poisson ou œufs: 1 à 2 fois par jour

- Féculents: à chaque repas

- Fruits et légumes: 5 par jour

- Produits laitiers: 3 par jour

- Matières grasses: privilégier les matières grasses crues, source d’acides gras mono et poly insaturés (ex: huile d’olive, de colza, de noix, de noisettes, de tournesol)

- Produits sucrés: à limiter (ex: bonbons, chocolat, sodas…)

- Boissons: eau+++ à volonté (2 à 3 litres par jour), éviter les boissons alcoolisées

**Exemple d’une journée alimentaire à 3000 kcal**

**Petit déjeuner:**

1 boisson chaude (thé ou café)

½ baguette + beurre + confiture

1 fruit frais, 1 compote ou 1 jus de fruit

100 g de fromage blanc à 20 %

**Déjeuner:**

Salade de carottes (100g) sauce vinaigrette

Filet de cabillaud et citron

Riz créole (60g cru soit 150g cuit)

Courgettes sautées (150g)

Emmental (30g)

Compote pomme fraise

1 yaourt sucré

 Pain (70g)

**Collation:**

1 yaourt sucré

1 part de tarte aux pommes

**Dîner:**

Salade verte (50g) et dès de fromage (20g) sauce vinaigrette

Omelette aux herbes (avec 2 œufs)

Pommes de terre en robe des champs (200g)

Haricots verts sautés (200g)

1 flan

Pain (70g)

**3 Jours avant**

- Réduire ou arrêter l’entraînement

- Augmenter l’apport en glucides: 8 à 10g/kg de poids soit 560 à 700g par jour de glucides en privilégiant les glucides complexes : pain, pâtes, riz, pommes de terre

- Les repas doivent être digestes (éviter les aliments gras) et les aliments riches en fibres (légumes secs, pâtes et riz complets, pain complet).

**Chaque repas doit être composé de:**

- 1 grosse part de féculents (500 à 600 g cuits soit 200 à 250 g crus)

- 1 portion de légumes (200g)

- 1 portion peu grasse de viande, de poisson ou d’œufs,

( ~ 125g)

- Pain (80g)

- 1 laitage sucré (yaourt, fromage blanc, crème dessert)

- 1 fruit ou 1 dessert aux fruits

**- Eau (2 à 3L par jour)**

En ce qui concerne le petit déjeuner et la collation, garder la même chose qu’en période d’entraînement.

Consommer **Malto Carbo Loading Isostar** 3X par jour. Chaque sachet étant à diluer dans 500 ml d’eau.

****

**Jour J AVANT**

**2 objectifs** : -**maintenir** les réserves énergétiques (en glycogène)

 -**maintenir** les réserves en eau

Donc :

- Privilégier des aliments riches en glucides complexes,

pauvres en fibres, en lipides (matières grasses) et en protéines car ralentissent la digestion

- Impératif : le dernier repas (la collation) doit être pris 3h avant le début de l’épreuve.

- Boire 2L d’eau

**Exemple de menu**

**Petit déjeuner**

Une boisson chaude (thé ou café)

****½ baguette + beurre + confiture ou **Energy Muësli Isostar**

1 fruit ou un jus de fruit

100 g de fromage blanc à 20%

**Déjeuner**

Soupe de légumes (200 g)

2 tranches de jambon blanc

Pâtes (200 g cuites) + 1 noix de beurre

Compote de fruits

****Riz au lait

**Collation**

1 portion **Carbo loading Cake Isostar**

**Ration d’attente**

**Boisson Fast Hydration Isostar**

30 min à 1h avant le départ, régulièrement toutes les 10 min, sans interruption jusqu’au départ.

****

**30 min avant le départ** : 1 **Energy Shot Isostar**



**Jour J PENDANT**

**Objectifs : -éviter** la déshydration

 **-gérer** les réserves en glycogène

 -**protéger** les fibres musculaires

Consommer toutes les **15-20 min 2-3 gorgées** d’**Hydrate & Perform Isostar**

****5ème et 10ème km : consommer la moitié d’un **Gel Actifood exotique Isostar**

15ème km : **Gel Booster cola Isostar**

20ème km : **Gel Booster cola Isostar**

**Penser à toujours boire après la prise d’un gel.**

**Jour J APRES**

**3 objectifs** : **-reconstituer** les réserves en eau, vitamines et minéraux

 -**renouveler** le stock énergétique (glycogène)

 -**apporter** des protéines pour réparer les micro-lésions

Dans l’idéal consommer, dans les 3h qui suivent l’arrivée, la barre **Reload sport bar** **Isostar** pour son apport en protéines et en glucides.

****+ la **Boisson Fast Hydration Isostar**

****