

Avant un effort :

L'objectif est de créer des réserves suffisantes pour la pratique du baseball / softball à venir. Le type d'aliment et la quantité à consommer dépendra de chaque joueur et du type d'effort à réaliser.

- ▶ Exemple de repas équilibré, de 3 jours jusqu'à 3h avant l'échéance sportive :



Crudités



Légumes + féculents +
protéines animales ou
végétales



Fruits



Produits
laitiers



Pain
(facultatif)



Eau

- ▶ Exemple de collation ou de petit déjeuner à consommer à plus d'1h de la pratique physique :



Produits
céréaliers



Produits laitiers



Fruits à coque



Fruits



Eau

Pendant l'effort :

L'objectif est d'apporter de l'énergie tout au long de la pratique, sans affecter vos réserves trop rapidement.

- ▶ Exemple de collation à moins de 30mn du début de l'effort et/ou pendant l'effort, à composer parmi ce type d'aliments, en consommant des portions adaptées :



Produits
céréaliers



Fruits frais, fruits secs ou
compotes



Eau / Boisson adaptée à l'effort

Après le l'effort :

Les objectifs sont de re-synthétiser (glucides), réparer (protéines) et réhydrater votre organisme pour une récupération optimale dans les 30mn suivant l'effort physique.

- ▶ Exemple de collation sucrée à composer vous-même :



Produits
céréaliers



Compotes ou fruits



Produits laitiers



Eau / Eau bicarbonatée

- ▶ Exemple de collation salée à composer vous-même :



Produits céréaliers



Protéines animales ou alternatives végétales

- ▶ Un repas complet peut également être envisagé après l'effort, il sera de même composition que celui conseillé avant l'échéance sportive.