

## 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 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

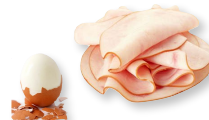


Eau / Eau bicarbonatée

- 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.