

Les aliments à éviter avant de faire de l'activité physique à une intensité modérée ou élevée (2h avant)

1. **Viandes Grasses** (porc, mouton, oie, canard)
Abat sauf foie
Viande en conserve ou mariné
Poisson fumé ou salé
2. **Charcuterie** toutes sauf jambon dégraissé et saucisson sec
3. **Légumes** choux, choux-fleurs, ail, oignons, échalotes, céleri
Légumes secs (fèves et pois)
4. **Fruits** melon, raisin, pomme crue, rhubarbe, fruits insuffisamment mûrs.
5. **Corps gras**
6. **Épices** toutes sauf fines herbes
7. **Boissons** alcool, boissons glacées et gazeuses
8. **Pain** frais ou chaud, pâtes feuilletées, gâteau à la crème.
9. **Fromage** Fromage fermenté à pâte molle (brie, camembert)

En résumé, les ennemis sont les aliments gras, épicées, très sucrées et les aliments riches en fibres.

Frédéric Ouellet
Kinésiologue B.Sc.
www.kineactif.com

Référence : note de cours en nutrition sportive, Raymond Nadon Ph.d.