

GUIDE NUTRITION TRAIL

AVANT, PENDANT ET APRÈS TON TRAIL

BAOUW T'ACCOMPAGNE EN COURSE COMME À L'ENTRAÎNEMENT



BAOUW C'EST...

Nous redéfinissons la nutrition sportive avec des recettes ultra-innovantes, sources d'énergie sans coups de mou, hautement digestes et gourmandes. Toutes validées par nos 45 athlètes de haut-niveau.



ENERGIE LONGUE DURÉE

AUCUN SUCRE AJOUTÉ POUR UN PARFAIT CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE



DIGESTION FACILE

DES RECETTES SANS LAIT, SANS CÉRÉALES, SANS FIBRES DURES ET SANS GLUTEN



HAUTE VALEUR NUTRITIONNELLE

DES INGRÉDIENTS SIMPLES, BRUTS, ET NATURELLEMENT RICHES EN MICRONUTRIMENTS ET EN ANTIOXYDANTS



PLAISIR DES GOÛTS

LE MARIAGE DE SAVEURS ET LA COMBINAISON D'INGRÉDIENTS GOURMANDS, C'EST LE TALENT DE YOANN NOTRE CHEF ÉTOILÉ

Retrouve tous nos conseils sur le blog baouw.com



Ce guide a été réalisé avec l'expertise de notre nutritionniste et co-fondateur de Baouw, Benoit Nave.

VA JOUER DEHORS!



Crédit photo
@Justin Galant
@Ben Becker



AU QUOTIDIEN

Garde une alimentation saine et naturelle avant même de te diriger vers une alimentation de compétition, c'est déjà un gage de plaisir et de performance en trail !

- Pense Nutrition Santé : une nutrition du quotidien saine, composée d'aliments bruts, **non-transformés, issus de l'agriculture biologique et de saison.**
- Mange ce qu'il faut, quand il faut, pour bien **assimiler les nutriments** (chrononutrition). Par exemple, apporte un maximum de **protéines** (*œufs*) et de **lipides** (*oléagineux, fromage*) **le matin**, plutôt que des glucides (*confiture, céréales sucrées...*).

AVANT

PRÉPARE TON INTESTIN

S-3 Préserve ton système digestif en ayant une alimentation équilibrée. Si ton intestin est déjà fragilisé, nous te conseillons une cure de *probiotiques* et de *L-Glutamines* (*renseigne-toi auprès d'un professionnel de santé*).

J-5 Élimine tous les fruits et légumes à fibres dures/insolubles (*les lentilles, le kiwi, le poireau, l'oignon ou le chou*) afin de privilégier ceux à fibres douces/solubles (*la pomme, la poire, la pêche, la carotte et la courgette*) en les mangeant plutôt cuits que crus.

FAIS LE STOCK DE GLUCIDES

J-4 Augmente légèrement les glucides, entre 7g et 10g par kilo de poids de corps par jour, afin de créer un bon stock glucidique pour le jour J.

J-1 Favorise les aliments faciles à digérer et qui permettront une bonne recharge glucidique : *la pomme de terre, la patate douce, le quinoa, le riz ou le sarrasin.*

Des œufs, du poisson et de la viande blanche pour les protéines, évite le gluten (pasta party par exemple) qui est difficile à digérer.

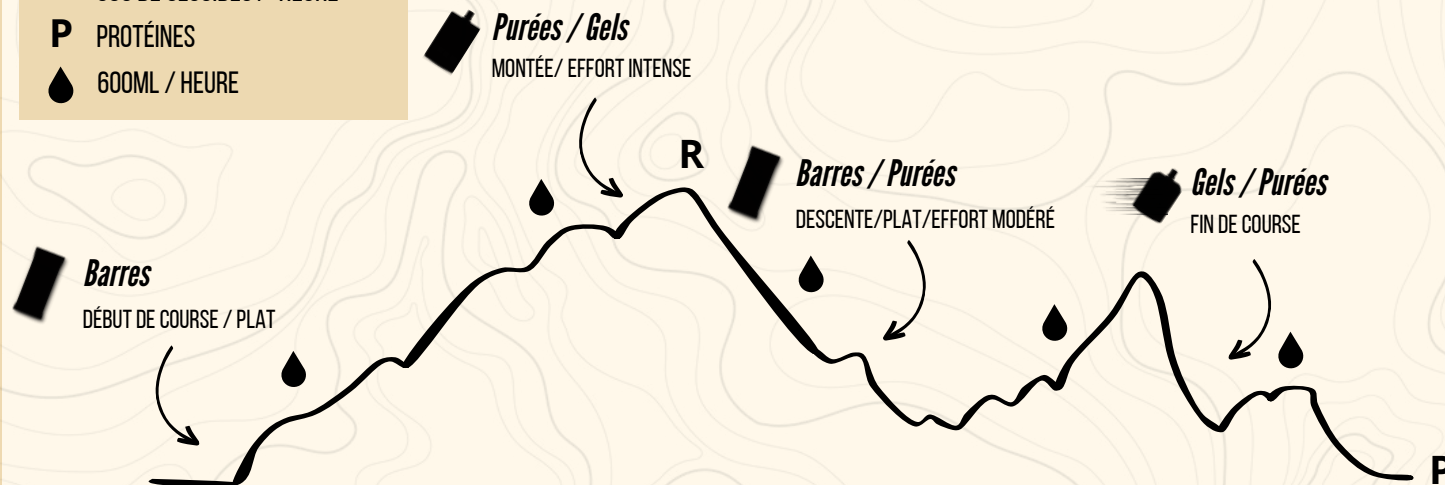
PENDANT

R RAVITO
G 60G DE GLUCIDES / HEURE
P PROTÉINES
600ML / HEURE

 PURÉE / 20 MINUTES

 GEL / 30 MINUTES

 BARRE / 40 MINUTES



G Concernant les **glucides**, nous **préconisons** d'en consommer **60g en moyenne par heure de course** mais cela dépend de tes habitudes et de tes tolérances glucidiques à l'effort.

 Privilégie les **purées** sur les portions d'**effort intense et en montée**.

Plus l'effort et la distance sont longs, plus tu auras du mal à mastiquer. Tu peux alterner 2 purées / 1 barre ou 1 purée / ½ barre. Il est important que tu continues à mâcher un peu pour **faciliter le travail d'assimilation au niveau intestinal**. Tourne toi vers les recettes salées en milieu et fin de course pour faire le plein de **minéraux** et pour éviter l'**écœurement** du sucré.

 Privilégie les **barres** sur les **portions d'effort plus doux**, les portions plates ou dans les descentes.

 Dans les **moments les plus durs et intenses le gel sera ton meilleur allié ! Il contient 30g de glucides, un véritable boost d'énergie**. Nous te conseillons de le prendre en deuxième partie de course lorsque tu auras plus de difficultés à mastiquer. Le gel peut se consommer pur ou dilué dans une flasque de 500ml d'eau.

 **Hydrate-toi** tout au long de l'effort en écoutant ta soif, avec de l'eau plate ou de la *St-Yorre*, voire des **électrolytes** si tu es sujet à de grosses pertes sudorales. Tu peux rester sur une moyenne de **600 ml d'eau par heure** en fonction de la chaleur et de tes sensations.

- R**
- Profite du ravitaillement pour **t'alimenter avec du chaud**.
 - Privilégie les **purées de légumes ou les compotes de fruits pour faciliter la digestion**.
 - Profites-en pour **manger des lipides** (*fromage à pâte dure, oléagineux...*) et **des protéines** (*viande de grison, oeuf dur...*).

APRÈS

- P**
- En **récupération** après l'effort, tu peux déguster nos **recettes protéinées** afin de débiter ta **recharge protéique** avant ton repas d'après course.
 - En **trail**, après une séance d'**intensité**, il est recommandé de **recharger** assez rapidement les **stocks en glycogène** via un apport en glucides de type *riz, quinoa ou patate douce*, dans **l'heure** qui suit (fenêtre métabolique).