

“LA PRÉPARATION”

A quelques semaines du Schneider Electric Marathon de Paris, prépare ta course de façon optimale grâce aux Conseils Nutrition de Lindahls Pro+, Fournisseur Officiel de l'édition 2024 :



A.S.O./Antoine Decottignies

1. Accorde de l'importance à la protéine

Les protéines sont des macronutriments essentiels pour ton corps, encore plus si tu es sportif ! Elles permettent un bon entretien et une bonne régénération de tous tes muscles. Il est donc très important de ne pas les négliger, d'autant plus lorsqu'on pratique une activité physique régulière. Elles te permettent également d'être plus performant, en favorisant l'augmentation de ta masse musculaire et de limiter les risques de blessure.

Pour encore plus d'efficacité, tu peux consommer des protéines avant une séance de sport (1h30 en moyenne avant pour avoir le temps de digérer), cela est intéressant car cela va te fournir une bonne dose d'énergie et de protéines pour soutenir tes performances physiques.

Dans le cadre d'un régime alimentaire varié et d'un mode de vie sain, les protéines contribuent au bon fonctionnement de tes muscles et sont également importantes pour le maintien d'une ossature normale.

2. Prends de bonnes habitudes alimentaires

Un marathon se prépare en minimum 15 semaines. Il est donc important, en parallèle de tes entraînements sportifs, d'avoir des habitudes alimentaires saines. Pour cela, il est primordial de couvrir tous tes besoins nutritionnels : les besoins caloriques (en fonction de ton poids, de ta taille...), les besoins en nutriments (protéines, glucides, lipides) et les besoins en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Lindahls Pro+ est ton meilleur allié pour tes besoins journaliers en nutriments, grâce ses différentes boissons lactées et fromages blancs riches en protéines. Tu peux tout d'abord intégrer ces produits dans ton petit déjeuner, c'est le premier repas de ta journée, il doit être assez copieux pour apporter de l'énergie à ton corps après une nuit de jeûne. Avant ton entraînement ou durant tes jours de repos, où tu ne t'entraînes pas, tu peux également les intégrer dans ta collation, l'objectif est de maintenir une sensation de satiété jusqu'au prochain repas pour ne pas être tenté de grignoter entre les repas.

Petit conseil en passant : Rajoute un peu de sel dans l'eau lorsque tu t'hydrates pour mieux fixer les minéraux dans ton organisme !

3. Durant ta préparation, n'oublie pas de te faire plaisir !

Lorsque l'on adopte un régime ou de nouvelles habitudes alimentaires, cela peut être un peu frustrant... Avec Lindahls Pro+, nous ne faisons aucun compromis sur la gourmandise grâce à des recettes à la fois primordiales d'un point de vue nutritionnel mais aussi très gourmandes et onctueuses : Fraise-Citron Vert, Banane-Caramel, Stracciatella, Citron-Cheesecake ou encore Myrtille Muffin, il y en a pour tous les goûts !

Pour ne pas aller se coucher avec une sensation de faim, il est possible de faire une collation pré-sommeil pour favoriser la régénération musculaire, notamment sur des journées ayant comporté un exercice physique.

A.S.O./Jonathan Biche





Exemple de recette gourmande avec Lindahls Pro+ :
Smoothie Bowl



Pour 1 personne

Temps de préparation : Ultra-rapide

Ingrédients :

- ½ banane
- Quelques fruits rouges
- 50g du Lindahls Pro+ de ton choix (on a une préférence pour Stracciatella)
- Un peu de lait
- Topping type muesli, fruits frais, amandes

Préparation :

1. Mixe tous les ingrédients ensemble (sauf les toppings).
2. Ajoute un peu de lait si ton mélange est trop épais.
3. Verse le smoothie dans un bol, ajoute le topping de ton choix et déguste !

Le conseil de Dorian Louvet, ambassadeur Lindahls Pro+ :

« Avec les fromages blancs Lindahls Pro+, riches en protéines, faibles en matières grasses et en sucres, je prends une longueur d'avance en couvrant un tiers de mes besoins quotidiens en protéines pour affronter les plus grands défis sportifs qui m'attendent ! »