



# UN PETIT-DÉJEUNER DE CYCLISTE À LA LOUPE

Lors de la fiche nutrition n°1, nous avons expliqué l'intérêt d'un bon petit déjeuner. Cette deuxième fiche nutrition détaille un exemple de petit déjeuner pour un cycliste.

## COMPOSITION

Ce petit déjeuner est composé de 11 aliments :

AMANDES	8 g
CLÉMENTINE	60 g
JAMBON	60 g
JUS D'ORANGE	100 ml
LAIT	100 ml
MUESLI AUX FRUITS	60 g

NOISETTE DE BEURRE	5 g
NOIX	6 g
ŒUF À LA COQUE	60 g
PAIN AUX CERÉALES	30 g
THÉ	250 ml



Si le lait n'est pas bien toléré, vous pouvez remplacer par un morceau de fromage ou un yaourt fermenté. Ne supprimez pas les produits laitiers qui vous apportent protéines (whey protein) et calcium.

Privilégier les fruits de saison entiers pour l'apport de fibres plutôt que le jus de fruit.

## Un petit déjeuner plus riche en protéines et en lipides que le petit déjeuner « classique »

### CE PETIT DÉJEUNER APPORTE LES FIBRES ET NUTRIMENTS SUIVANTS

- Jambon, oeuf, muesli et le produit laitier apportent les **protéines**
- Les amandes, noix et le beurre apportent les **lipides** avec une proportion plus importante de graisses non saturées (les bonnes graisses !)
- Le muesli, le pain et la clémentine apportent les **glucides** avec une faible teneur en « sucres simples » et également des fibres

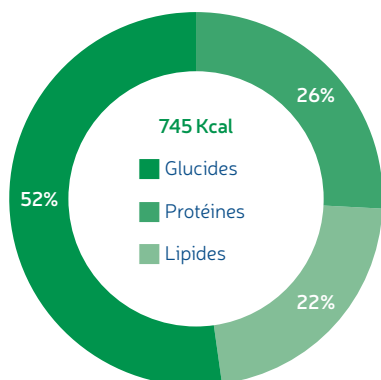
NUTRIMENT	TENEUR (G)
Protéines	36,91
Lipides Dont saturés	32,03 7,87
Glucides Dont sucres	75,5 17,69
Fibres	11,44



Ce petit déjeuner apporte **745 Kcal**



745 Kcal correspond à une dépense énergétique d'une séance d'entraînement d'environ 1h à 1h30 de vélo (plus la séance est intense ou plus elle dure, plus elle demande de l'énergie)



## RÉPARTITION NUTRITIONNELLE

La répartition énergétique cible de la journée pour un sportif d'endurance est de **60 à 70% de glucides**, **20 à 25% de lipides** et **10 à 15% de protéines**.

## UN PETIT DÉJEUNER TRÈS VITAMINÉ



### Les vitamines sont apportées par l'ensemble des nutriments

- Vitamine A : oeuf et beurre...
- Vitamines B : muesli, pain, amandes, noix, jambon...
- Vitamine C : clémentine et jus d'orange...
- Vitamine D : oeuf, lait...



### Les minéraux et oligo-éléments sont également apportés par l'ensemble des nutriments

- Calcium : produit laitier, amandes, noix...
- Fer : oeuf, jambon, muesli...
- Magnésium : muesli, pain et amandes...
- Phosphore : jambon, oeuf, muesli...
- Potassium ; muesli, jambon et clémentine...
- Sodium : jambon, pain, oeuf...
- Zinc : jambon, muesli, pain...
- Cuivre : amande, noix, jambon...
- Manganèse : pain, thé, noix...
- Sélénium : oeuf, jambon, pain...



### D'autres composants sont apportés par certains nutriments et ont un rôle important

- Polyphénols : thé vert et noix...
- Acide myristique : beurre (équivalent 15g/jour)

### LIENS UTILES POUR ALLER PLUS LOIN :

[www.nicolas-aubineau.com/petit-dejeuner-equilibre](http://www.nicolas-aubineau.com/petit-dejeuner-equilibre)

[www.irbms.com/comment-bien-petit-dejeuner](http://www.irbms.com/comment-bien-petit-dejeuner)

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner](http://www.sante-et-nutrition.com/mangez-des-oeufs-au-petit-dejeuner)

[www.sciencesetavenir.fr/nutrition/le-the-vert-un-puissant-antioxydant-aux-vertus-preventives\\_29925](http://www.sciencesetavenir.fr/nutrition/le-the-vert-un-puissant-antioxydant-aux-vertus-preventives_29925)

[www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=the\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=the_nu)



### PROCHAINE FICHE NUTRITION : CHOISIR SES PRODUITS CÉRÉALIERS

*L'équipe nutrition de la FFC est composée de médecins du sport, d'entraîneurs et de spécialistes en nutrition sportive. Chaque fiche est relue par cette équipe avant d'être diffusée.*