**Nutrition sportive**

En **nutrition sportive** les compléments alimentaires ne sont pas indispensables. Une alimentation variée peut assurer l'apport complet des nutriments utiles à une bonne condition physique. *Le problème vient de la qualité de notre alimentation souvent appauvrie*. Les fameuses calories vides des produits raffinés remplacent les produits naturels et riches nutritionellement.



Dans le domaine sportif il faut aussi surveiller les risques de carences dues à l'intensité des séances d'entrainement et des compétitions. L'organisme doit consommer une quantité supérieure en nutriments. Ainsi, la question **Comment se nourrir sainement pour une efficacite maximale en sport ?** est complétée par les 2 questions suivantes:

* Quel complément alimentaire est **vraiment** nécessaire et efficace ?
* Comment rééquilibrer une **nutrition carencée** par l'effort sportif ?

Les **produits alimentaires sportifs**présentés sur cette page qui sont des aliments ET des compléments alimentaires sont autant de réponses en matière de diététique sportive.

**Fruits**



**Kiwi**

Très peu calorique, le [**kiwi**](http://entrainement-sportif.fr/kiwi-fruit.htm) présente la plus forte concentration en éléments nutritifs



**La Banane**

Riche en glucides, la [**banane**](http://entrainement-sportif.fr/banane.htm) fait partie des fruits les plus énergétiques et affiche environ 90 kcal aux 100 g, dont la plupart proviennent de ses glucides



**Ananas et cellulite**

La **[bromélaine](http://entrainement-sportif.fr/bromelaine-ananas-cellulite.htm)** de l'ananas ne fait pas fondre la **cellulite**, par contre l'ananas soulage les douleurs d'arthrose



**Pomme**

Une [**pomme**](http://entrainement-sportif.fr/pomme-sante.htm) a un pouvoir anti-oxydant équivalent à celui de 1500 mg de vitamine C



**Cranberry**

La **[cranberry](http://entrainement-sportif.fr/cranberry.htm)** combat le vieillissement grace à sa remarquable teneur en antioxydants

**Informations en diététique**

**Aliments à haute teneur nutritionnelle**

7 [**aliments riches en protéines**](http://entrainement-sportif.fr/aliment-riche-proteine.htm) ou à haute teneur nutritionnelle qui limitent les envies de grignotage

**Magnésium**

Le [**manque de magnésium**](http://entrainement-sportif.fr/manque-magnesium.htm) est très fréquent chez les sportifs; pourtant de nombreux [**aliments riches en magnésium**](http://entrainement-sportif.fr/manque-magnesium.htm#magnesium) peuvent combler cette carence.

**Ferritine**

Un taux de [**ferritine**](http://entrainement-sportif.fr/ferritine-manque-de-fer.htm) bas présageant une carence en fer est un risque permanent pour les sportifs. Certains aliments permettent d'éviter une carence, synonyme d'**anémie** et d'abandon de la pratique sportive



**Chocolat et Santé**

Le [**chocolat**](http://entrainement-sportif.fr/chocolat-sante.htm) est utile contre la dépression, c'est aussi un remarquable stimulant!

**Fructose**

Le grand avantage du [**fructose**](http://entrainement-sportif.fr/fructose.htm) en diététique sportive est de compenser les pertes énergétiques dues au stress avant une épreuve

**La déshydratation**

Une [**déshydratation**](http://entrainement-sportif.fr/eviter-deshydratation.htm) chez le sportif est très souvent constatée par l'apparition d'accidents musculaires tels que les tendinites notamment au tendon d'Achille pour le coureur à pied. Le choix d'une eau appropriée permet d'éviter blessures et baisse des performances.

**Tryptophane et lait**

L'action calmante du lait est due à la présence de [**tryptophane**](http://entrainement-sportif.fr/tryptophane-lait.htm), acide aminé précurseur de la sérotonine



**Gelée Royale**

La [**gelée royale**](http://entrainement-sportif.fr/gelee-royale.htm) n'a pas les vertus nutritives ou thérapeutiques que la croyance populaire lui accorde

**Alimentation anti-fatigue**

5 familles d'[**aliments anti-fatigue**](http://entrainement-sportif.fr/anti-fatigue.htm) et petits creux pour éviter une baisse de tonus



**Energy Drink**

Les **[energy drink](http://entrainement-sportif.fr/energy_drink.htm)** connaissent un succès phénoménal. Riches en caféine et autres ingrédients soi-disants dopants, (en particulier la taurine et le glucorono-lactone) ils sont censés donner un coup de fouet

**Antioxydants et alimentation**

Radicaux libres, [**antioxydants**](http://entrainement-sportif.fr/conseils_alimentation_oxygene.htm), sont des termes dont parlent de plus en plus les professionnels de la santé.Mais que signifient-ils ? Quelles sont leurs répercussions sur notre santé ?

**Equilibre Acide-Base**

Un bon équilibre alimentaire doit respecter l'[**état d'acidité**](http://entrainement-sportif.fr/equilibre-acide-base.htm) de l'organisme

**La transformation des protéines**

Pour vivre, croitre et entretenir nos cellules, notre organisme a besoin de compléments comme les [**protéines**](http://entrainement-sportif.fr/transformation-proteines.htm), indispensables à la vie

**Végétarisme et végétalisme**

Certaines personnes, pour diverses raisons, s'interdisent des groupes d'aliments. C'est le cas des [**végétariens**](http://entrainement-sportif.fr/vegetarisme-vegetalisme.htm), des végétaliens et des macrobiotes.

**Fruits et Légumes**

[**Manger 10 fruits et légumes**](http://entrainement-sportif.fr/manger-fruits-legumes.htm) par jour est encore minoritaire dans la population

**Acides aminés**

Le besoin en **acides aminés** est fortement accru,durant un programme sportif intense, afin de reconstruire les protéines organiques et d'éviter le [**catabolisme musculaire**](http://entrainement-sportif.fr/acides-amines.htm)

**Compléments alimentaires**

**Compléments pour Sportifs**

3 [**produits alimentaires pour sportif**](http://entrainement-sportif.fr/produit-sportif.htm) sont particulièrement adaptés aux exigences de l'effort.

**Ginseng**



Le [**Ginseng**](http://entrainement-sportif.fr/ginseng.htm) est connu pour ses vertus tonifiantes et aphrodisiaques

**Eleutherocoque**

L' **[éleuthérocoque](http://entrainement-sportif.fr/eleutherocoque.htm)**, complément alimentaire méconnu, favorise la résistance et facilite la récupération en sport. Il a des propriétés immunostimulantes et diminue l'indice de cholestérol

**Aliments**

**Kombucha**



Le **[Kombucha](http://entrainement-sportif.fr/kombucha.htm)**, produit naturel vivant, fait partie des aliments énergétiques qui contribuent au maintien de l'équilibre physiologique général

**Les bienfaits du thé**

Le [**thé**](http://entrainement-sportif.fr/the-bienfaits.htm) est la boisson la plus consommée au monde après l'eau

**Légumes secs ou légumineuses**

Les [**légumes secs**](http://entrainement-sportif.fr/legumes-secs.htm) (ou légumineuses), longtemps considérés comme la viande du pauvre et accusés à tort de nous faire grossir, présentent aussi des qualités diététiques inestimables.

**Miel**



Le [**miel**](http://entrainement-sportif.fr/fructose-sport-miel.htm) est, pour l'homme, du sucre prédigéré. Le miel est pauvre en saccharose mais très riche en glucose et fructose, **directement assimilables** quand on l'absorbe.

**Sel**

Trop consommer de [**sel**](http://entrainement-sportif.fr/sel-sante.htm) entraine une augmentation de la pression artérielle et des problèmes cardiovasculaires

**Germe de Blé et levure de biere**

[**Germe de Blé et levure de biere**](http://entrainement-sportif.fr/levure-germe-ble.htm) permettent de compléter l'alimentation et d'éviter les carences

**Orge en herbe**

L'extrait d'[**orge en herbe**](http://entrainement-sportif.fr/orge-en-herbe.htm) a une activité antioxydante et anti-inflammatoire, il soutient le système immunitaire et a des effets hypocholestérolémiants

**Curcuma**



Une des propriétés du [**curcuma**](http://entrainement-sportif.fr/curcuma.htm) réside dans son pouvoir [**anti-inflammatoire**](http://entrainement-sportif.fr/curcuma.htm#epice). Grâce à son pouvoir antioxydant, le curcuma piége les radicaux libres

**Ail**

L'[**ail**](http://entrainement-sportif.fr/ail.htm)a une action bénéfique sur l'hypertension, sur le taux de cholestérol, sur les tendinites et les fibromyalgies en luttant contre un champignon, le **[Candida Albicans](http://entrainement-sportif.fr/tendinite.htm%22%20%5Cl%20%22candida)**. Une consommation régulière aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.

**Tofu**

Dérivé de la fève de soya, le [**tofu**](http://entrainement-sportif.fr/tofu.htm) appartient à la famille des légumineuses

**Quinoa**

Consommer du [**quinoa**](http://entrainement-sportif.fr/quinoa-recettes.htm) pendant quelques semaines permet aux sportifs carencés par une alimentation inadaptée ou dénaturée de retrouver la forme et plus d'endurance

**Pain d'Epice**



Le [**pain d'épice**](http://entrainement-sportif.fr/pain-epice.htm) est le seul gâteau à ne pas contenir de lipides mais uniquement des glucides. C'est, pour cela, le meilleur **gâteau sport**.

**Gels Energétiques**



Les [**gels énergétiques**](http://entrainement-sportif.fr/gels-energetiques-pour-la-course-a-pied.htm) pour la course à pied procurent le même avantage que les boissons énergétiques, à ceci prêt qu'ils apportent l'énergie sous une forme plus compacte

**Erreurs et idées reçues**

**3 erreurs**

[**3 erreurs en diététique du sport**](http://entrainement-sportif.fr/erreurs-alimentaires.htm) Croire que l'abus de vitamines stimule les performances, Augmenter la ration de viande, Eviter de boire à l'effort

**5 idées reçues en nutrition**

De nombreuses soi-disant vérités circulent en matière de nutrition. Voici 5 [**idées reçues**](http://entrainement-sportif.fr/erreurs-nutrition.htm), souvent répétées mais jamais vérifiées

**Autres idées reçues**

* [**sur les corps gras**](http://entrainement-sportif.fr/rumeurs_corps_gras.htm)
* [**sur les Fruits et légumes**](http://entrainement-sportif.fr/rumeurs_fruits_legumes.htm)
* [**sur la Viande et les poissons**](http://entrainement-sportif.fr/rumeurs_viande.htm)
* [**sur les boissons**](http://entrainement-sportif.fr/rumeurs_boissons.htm)

**Rappel**

*Les compléments alimentaires sont inutiles pour des personnes en bonne santé bénéficiant d'une alimentation saine.*