

Les superaliments du cyclisme¹

5 aliments qui vous aideront à performer davantage

SAUMON

Un cycliste a besoin entre 70 et 100 grammes de protéines par jour. Une portion de 3 onces de saumon vous fournit 22 grammes de protéines, avec moins de 5 grammes de graisse. Mais encore mieux, le saumon, comme les autres poissons, contiennent des acides d'oméga-3. Les oméga-3 diminuent la formation de micro caillots de sang et les inflammations dans les artères, réduisant ainsi les risques de maladies cardiaques. Le système immunitaire en profite aussi. Enfin certaines recherches indiquent que les acides oméga-3 augmentent l'apport de sang dans les muscles, ce qui permet de pédaler plus longtemps et avec plus de puissance. Vous pourrez manger votre saumon soit en salade, soit en sandwich mélangé avec de la mayo, comme on le fait pour le thon.

Une portion de 3 onces donne :

Carbo (grammes) : 0

Protéines (grams): 22

Fibres (grams): 0

Calories: 127

Les fruits sauvages

Ces fruits (bleuets, fraises, framboises) sont plus importants pour notre santé que ce l'on croyait. Ils sont remplis d'antioxydants qui diminueraient certains déficits causés par l'âge (coordination et équilibre). Ils neutralisent aussi les molécules radicales négatives de cellules qui apparaissent lorsque le corps convertit l'oxygène en énergie avant qu'elles causent des effets négatifs sur l'organisme. Ceci est particulièrement important pour les cyclistes qui transforment une grande quantité d'oxygène en énergie lors d'une sortie.

They also neutralize free radicals-cell-crippling molecules that occur when your body converts oxygen to energy-before they can do their damage.

Une bonne recette...

Versez dans un mélangeur :

Une tasse de lait 1%

Une demi-tasse de bleuets gelés ;

Une demi-tasse de cerises noires ;

Une tasse de fraises gelées ;

1 cueilléré de sucre

un soupçon de vanille..

En faisant un smoothie avec vos fruits, vous ajoutez 300 mg de calcium et 8 grammes

¹ Adapté de « Cycling superfuels : 5 **great foods that can help you ride better.** » <http://www.bicycling.com/article/0,6610,s1-4-21-1028-1,00.html>

de protéine à votre diète !

Une portion d'une tasse fournit :

Carbo (grammes): 17

Protéines (grammes): 1

Fibres (grammes): 5

Calories: 69

LINGUINI (pâtes)

Tout bon cycliste doit avoir des pâtes chez lui ! Les pâtes fournissent des quantités importantes de carbohydrates qui peuvent être stockées par vos muscles et qui sont particulièrement clés lors de longues sorties. Si vous roulez régulièrement, vous devriez consommer au moins 600 grammes de Carb par jour (3 à 5 grammes par livres, selon votre poids). Deux tasses de pâtes donnent 80 grammes de carb. Servies avec des palourdes, c'est encore mieux. En effet, le taux de fer et de zinc est souvent bas chez les athlètes et les palourdes en sont remplies !

Une portion de 3 onces contient 24 milligrammes de Fer (la dose journalière devrait être de 10 mg pour un homme et de 15 mg pour une femme). Et plus de 2 mg de Zinc (dose hebdomadaire 15 mg).

Portion de 2 tasses :

Carbo (grammes): 80

Protéines (grammes): 14

Fibres (grammes): 5

Calories: 395

RED PEPPERS.

Poivrons-piments rouges

La vitamine C est la meilleure amie du cycliste pour le tenir en santé et favoriser la récupération. Une tasse de poivrons rouges en contient 142 milligrammes, deux fois plus que la quantité d'une orange et deux fois plus que la dose journalière recommandée. Ce puissant antioxydant réduit les courbatures musculaires associées à l'exercice intense et stimule le système immunitaire, ce qui rend la personne moins vulnérable aux maladies et virus. Le poivron rouge est aussi une excellente source de beta carotène.

Les poivrons peuvent être consommés lors des collations ou avec une trempette, ce qui peut faciliter l'absorption de la beta carotène.

Une portion d'une demi-tasse de poivron :

Carbo (grammes): 5

Protéines (grams): .5

Fibres (grams): 1.5

Calories: 20

SWEET POTATOES.

Les patates sucrées

Surprenant, mais les patates sucrées sont une source privilégiée de carbohydrates liées a l'énergie requise pour les longues sorties. Les patates sucrées sot aussi remplies avec de betacarotènes, un antioxydant qui protège les muscles contre les microblessures liées à l'exercice physique et qui favorise la circulation sanguine essentielle pour de meilleures performances. Des chercheurs ont montré que 15 mg de betacarotène (la quantité d'une patate sucrée) par jour pendant 30 jours avait aidé des coureurs à améliorer leur performance de 3 %, i.e, 30 secondes sur une course de 5 Km. Les aliments riches en antioxydants aident aussi à diminuer les risques de maladies cardiaques.

Carrez une patate sucrée et faites-la sauter dans de l'huile avec des oignons. La touche d'huile d'olive facilitera l'absorption de la betacarotène.

Une patate grosseur moyenne fournit :

Carbo (grammes): 28

Protéines (grammes): 2

Fibres (grams): 3.5

Calories: 117

Bonne épicerie...