

# LE GERGO TRAIL

- Samedi 8 Septembre -

# LE GERGO TRAIL

Vous êtes inscrit sur le GERGO TRAIL, **félicitation** ! Si vous hésitez encore, alors n'attendez plus une seconde.

Le Trail est une discipline hyper conviviale et agréable à condition d'être bien préparé.

Un programme d'entraînement planifié ainsi qu'une stratégie nutritionnelle adaptée sont les deux conditions sinequanone pour optimiser votre objectif.

Que ce soit pour performer, pour finir, ou juste pour le plaisir, vous ne devez pas sous estimer le rôle de l'alimentation.

En tant que sportif, vous commencez à vous intéresser à la nutrition. Plusieurs questions vous taraudent : quelle alimentation est la plus efficace pour préserver ma santé ? Quelle alimentation est la plus efficace pour améliorer mes performances ?

Mauvaise récupération ? Risques de blessures ? Troubles digestifs liés à l'effort ? Tous ces maux peuvent être dus à une hygiène alimentaire défailante.

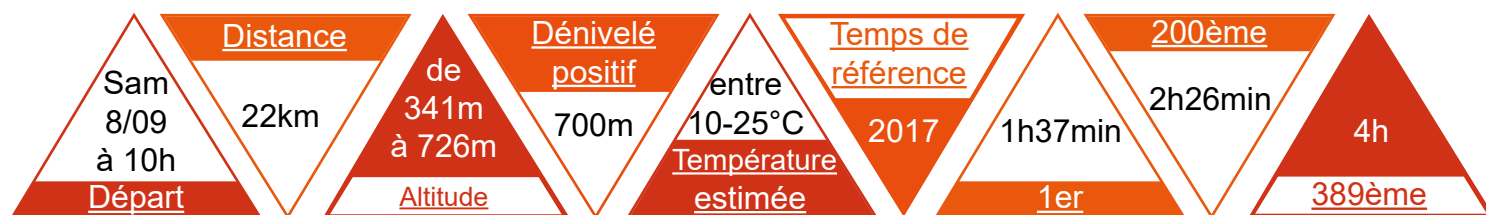
Lorsque vous courez vous pensez à votre dépense d'énergie, à avoir une bonne paire de basket, une montre cardio-GPS mais qu'en est-il de vos apports nutritionnels ?

Motion Buddy vous a préparé un cocktail de conseils à découvrir dès maintenant pour être au top pour le GERGO TRAIL

**Nos diététiciens du sport vous offrent le programme nutritionnel à adopter la dernière semaine avant le départ, pendant et après votre course.**

**Ne perdez plus de temps, découvrez maintenant la stratégie nutritionnelle jour après jour de j-7 à j+3.**

Petit rappel du profil du GERGO TRAIL, histoire de vous mettre en jambes



# La stratégie nutritionnelle de la dernière semaine avant le Gergo Trail

**DIMANCHE 2 SEPTEMBRE**

## Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion, non sucrée
- > Muesli sans sucre cranberries, amandes et framboises\*
- > Avec du lait bio ou lait végétal
- > Fruit frais de saison

## Déjeuner :

- > Rouleau de printemps
- > Nouilles sautées, porc au caramel
- > Compote de pomme à la cannelle

Collation

Fruit de  
saison



## Dîner :

- > Salade mexicaine complète : tomate, avocat, haricot rouge, maïs, thon
- > Assaisonnement avec mélange d'huiles d'olive et de colza
- > Fraise avec un yaourt brassé et poudre d'amande

## **OBJECTIF N°1 : S'hydrater au maximum durant toute la dernière semaine**

- > Boire tout au long de la journée du lever au coucher au minimum 1.5 L par jour
- > Boire avant les séances d'entraînement 0.5 L
- > Boire pendant la séance toutes les 15 min, 3 à 4 gorgées soit 500 à 800 ml par heure de boisson isotonique
- > Boire après l'effort de l'eau de St Yorre ou de Vichy

Nb : Les besoins en eau varient en fonction de la température, de la durée, et de l'intensité de la séance.

## LUNDI 3 SEPTEMBRE

### Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Granola cacao, pécan, noisettes et bananes\*
- > Fromage blanc
- > Fruit frais

### Déjeuner :

- > Emincé de bœuf, salade verte, avocat, sésame, sauce soja\* et vermicelle de riz
- > Cantal pain type 80 ou complet
- > Poire cuite à la cardamone

### Collation

Pain  
d'épices  
avec  
1 carreau  
de  
chocolat  
noir  
80%

### Dîner :



- > Salade estivale : pois gourmands, tranches de magret de canard, mesclun de salades, tomates cerises, tranche de pain toastée
- > Assaisonnement avec huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique, moutarde et menthe fraîche ciselée
- > Une faisselle avec un coulis de mangue et graines de chia

### **OBJECTIF N°2 : Ne pas attendre la veille de la course pour optimiser votre alimentation**

L'idéal est d'adopter une alimentation saine et équilibrée au quotidien afin d'assurer un statut micronutritionnel optimal. Une carence peut se traduire à travers différents symptômes : fatigue, crampe, irritabilité, envie de sucre, peau sèche, sommeil perturbé...

**Augmenter vos apports la veille d'une course, n'est pas suffisant.** Pour information, il faut entre 2 et 3 mois pour améliorer une concentration plasmatique en micronutriments (Fer, magnésium, Oméga 3...). N'attendez plus pour modifier vos habitudes. Motion Buddy est là pour vous aider.

MARDI 4 SEPTEMBRE

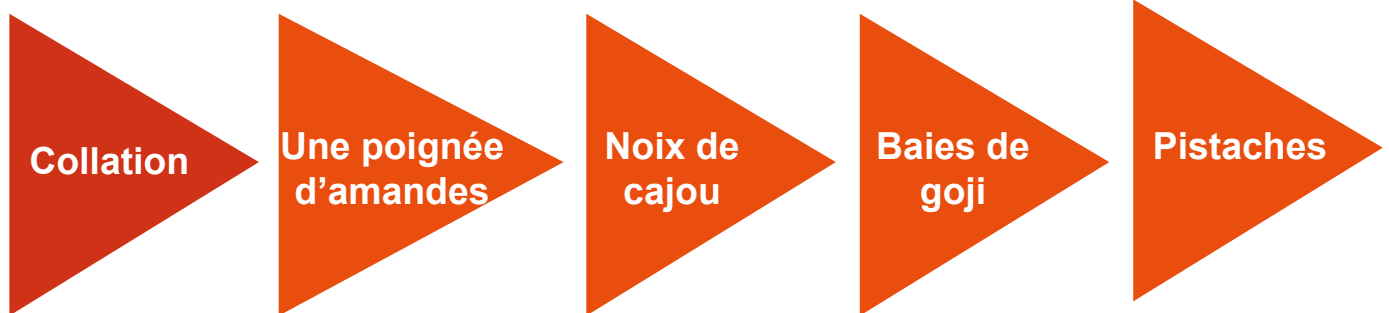
### Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Chia pudding\* au yaourt de soja
- > Servi avec des fruits frais et myrtilles
- > Pain complet avec purée d'amande ou beurre



### Déjeuner :

- > Salade de tomate au basilic et à la fêta
- > Rôti de porc aux champignons
- > Quinoa-boullgour aux petits oignons
- > Nectarine



### Dîner :

- > Crevettes sautées au brocoli, sauce soja gingembre\*
- > Riz complet
- > Yaourt
- > Pruneaux à la fleur d'oranger

### OBJECTIF N°3 : Booster vos journées en vitamines et antioxydants

Adoptez une alimentation bonne, saine et équilibrée grâce à des plats riches en goûts, en couleurs et en vitalité ! Consommez **des fruits, des légumes, des herbes, des épices, des légumes secs**. Ces aliments ont une densité nutritionnelle élevée, un index glycémique bas, ils sont supers pour vous. Éloignez-vous des notions de calories ou de régimes synonymes de frustration et bien souvent de carences. Ces concepts sont dépassés et surtout incohérents !

MERCREDI 5 SEPTEMBRE

### Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Porridge minute orange, grenade et baies de goji\*
- > Poudre d'amande

Collation  
10h

### Déjeuner :

- > Lasagnes épinards, chèvre et tofu fumé
- > Fromage blanc coulis de framboise

Banane

Collation  
16h

Pain aux noix et  
chocolat noir 80%

### Dîner :

- > Asperge vinaigrette
- > Omelette à la ciboulette et aux pommes de terre
- > Flan à la vanille à l'agar agar
- > Eau et pain au levain



### OBJECTIF N°4 : Faire le plein de glucides & OBJECTIF N°5 : Réduire le travail digestif

Vous rentrez dans une **phase stratégique de votre préparation physique**. C'est le début de la « **charge glucidique** » et de « l'alimentation d'**épargne digestive** ». Il s'agit de manger **plus de glucides**, en prenant une à deux collations par jours avec des fruits et des produits céréaliers.

L'épargne digestive consiste à **mettre au repos votre système digestif** avant et pendant l'effort en évitant les fruits et légumes crus, les légumes secs et produits complets.

## JEUDI 6 SEPTEMBRE

Continuez votre charge glucidique et restez sur une alimentation d'épargne digestive. N'oubliez pas de boire tout au long de la journée.

### Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Overnight Porridge\* aux fraises
- > Pain grillé et miel

Collation 10h ► Barre de céréales maison\*



### Déjeuner :

- > Tajine de poulet avec semoule, légumes de couscous cuits (courgette, celeri, carotte) en évitant les pois chiches
- > Tomme de brebis et pain au levain
- > Tarte aux pommes

Collation 16h ► Gâteau sport Banane bread



### Dîner :

- > Un jus de tomate, poivron rouge et fraise (fraîchement centrifugé)
- > Tagliatelles safranées au saumon frais et pain au levain
- > Clafouti aux fruits de saison

### OBJECTIF N°6 : Apporter les bonnes graisses

Choisissez des huiles « extra vierges première pression à froid » et bio : de l'huile d'olive pour la cuisson et de l'huile de noix ou de colza pour l'assaisonnement. Evitez absolument de faire cuire le beurre.

Consommez 2 poissons gras par semaine (hareng, sardine, truite, maquereau) et 3 à 5 noix chaque jour pour votre apport en Oméga 3.

## VENDREDI 7 SEPTEMBRE

Pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée. Poursuivez l'alimentation d'épargne digestive et la fin de la charge glucidique.

### Petit déjeuner :

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Gâteau petit déjeuner en bocal\*\*\*
- > Pain grillé légèrement beurré et gelée
- > Compote sans sucre ajouté



Collation

10h

Smoothie

banane  
cacao\*

ou

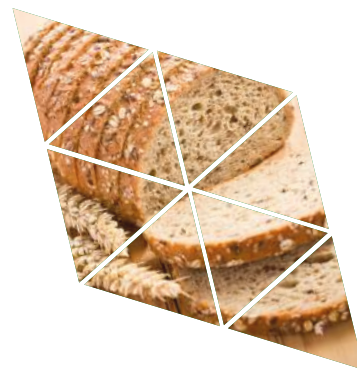
semoule  
au lait

### Déjeuner :

- > Gaspacho bien frais
- > Brochettes de poulet à la moutarde et aux herbes
- > Pâtes al dente au basilic, haricots verts persillés et huile de colza
- > Flan pâtissier
- > Pain blanc

### Dîner :

- > Dos de cabillaud en papillote
- > Courgettes épépinées et épluchées
- > Riz basmati\* (éviter de surcharger l'assiette)
- > Yaourt sucré au miel
- > Compote sans sucre ajouté
- > Pain blanc et eau





# VENDREDI 7 SEPTEMBRE

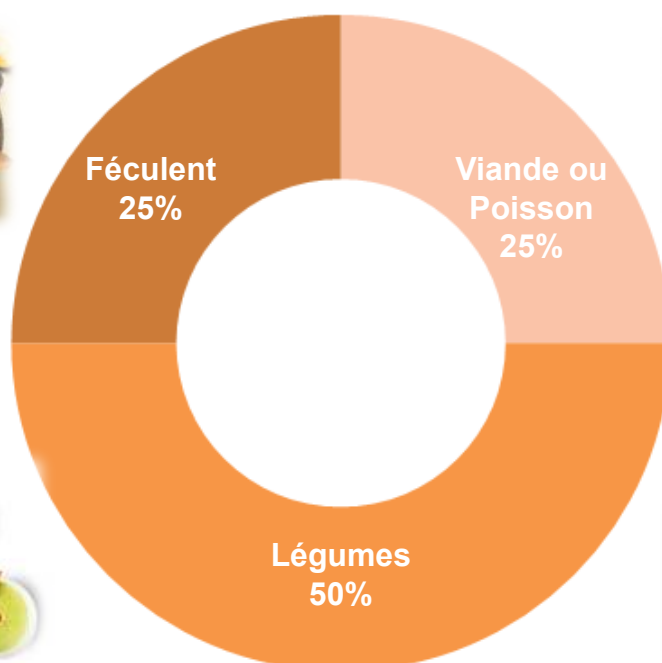
## **OBJECTIF N°7 : Gérer les volumes et le rythme de vos repas**

C'est la fin de la charge glucidique, et la poursuite de l'épargne digestive. Il faut reprendre un apport normal de féculents lors du dîner.

Finie la pasta party la veille avec des sauces pas très digestes avant de vous coucher ! Manger trop copieusement la veille est fortement déconseillé

**De H-18 à H-12** : Les erreurs à éviter pour composer vos repas du vendredi soir :

- > Ni trop copieux, ni trop difficile à digérer
- > La quantité de féculents va dépendre de la tolérance digestive, de la durée et de l'intensité de l'effort. N'oubliez pas les légumes cuits !
- > Evitez les sauces grasses et les aliments frits
- > Limitez les fibres irritantes (légumes secs, crudités, choux...)
- > Evitez le café et l'alcool
- > Complétez par une bonne nuit de sommeil !



**SAMEDI 8 SEPTEMBRE**  
**H-3 AVANT LE DEPART**  
**7h00 : Votre dernier repas**

Vous dormez à l'hôtel et vous voulez assurer votre petit déj' ? Prévoyez un « gâteau sport ». Pensez à le tester quelques semaines avant votre course

- > Boisson chaude thé, café ou infusion
- > Un verre de jus de fruits
- > Un gâteau sport préparation du commerce ou fait maison
- > Compote

Option « Préparation maison », vous avez anticipé...

- > Un verre de jus de fruits 100% pur jus (pomme ou raisin)
- > 1 bocal de gâteau petit déjeuner en bocal\* fait maison
- > 2 cuillères de miel
- > Yaourt de soja
- > 2 pâtes de fruits



Option « facile et efficace »

- > Pain blanc préalablement grillé
- > 3 c.à s. de confiture ou 2 c.à s. de miel
- > Un verre de jus de fruits
- > Gâteau de riz au lait aux raisins ou assimilé (fait maison ou acheté)
- > Un fromage blanc au sucre

Version salée « le p'tit déj optimal »

- > Pain au levain
- > 1 tranche de jambon blanc ou de jambon de volaille ou un œuf
- > Compote
- > Fromage blanc ou yaourt de soja avec un peu de miel et du muesli
- > Eau, thé, infusion (évitiez le café)

## SAMEDI 8 SEPTEMBRE

### **OBJECTIF N°8 : Assurer sur le dernier repas avant la course, pas d'innovation !**

Ce petit déjeuner devra avoir été testé avant la course, **ne tentez rien de nouveau ce jour là.**

Les règles pour bien le composer :

- > Il devra être fini au moins 3 heures avant le début de la course
- > Il doit être **digeste** : limitez les aliments gras, fibreux et épicés, trop riches en glucides
- > Il doit être **léger** : n'augmentez pas vos quantités habituelles

### **ASTUCE :**

Buvez en petites quantités, régulièrement pour éviter d'avoir envie d'uriner avant le début de la course

### **OBJECTIF N°9 : Ration d'attente : de 9h à 10h30 min**

Une boisson d'attente permet de maintenir un niveau d'hydratation et un taux glycémie normaux. Elle permet d'anticiper l'effort à venir et s'inscrit dans un protocole nutritionnel en complément de la boisson énergétique. Elle est donc vivement recommandée et notamment pour les sujets stressés et/ou ayant une digestion très rapide.

Les règles pour bien la composer :

- > Ne consommez pas de boisson trop sucrée ou mal dosée juste avant le départ, vous risqueriez de déclencher une hypoglycémie réactionnelle
- > Buvez 300 à 500 ml par heure d'une boisson d'attente soit 1 L en 2 heures ou d'une boisson maison soit 1 L avec 30 à 50 g de sucre par litre d'eau
- > Prenez un petit apport solide de type compote, barre de céréales\*, banane mûre, pain d'épices, fruit secs

La boisson d'attente maison doit contenir du fructose et de l'eau. Pour 1 L, elle peut être composée de 330 ml de jus de pomme, de 660 ml d'eau et 2 pincées de fleur de sel.

Le saviez-vous ? Le miel dur est plus riche en glucose, alors que le miel liquide est plus riche en fructose. Privilégiez alors le miel liquide pour mettre dans vos boissons d'attente.

## SAMEDI 8 SEPTEMBRE

### OBJECTIF N°10 : S'alimenter et s'hydrater correctement pendant le trail

#### Digestion et course

- > Le système digestif fonctionne au ralenti pendant l'activité physique.
- > Il convient donc de privilégier les aliments faciles à digérer, de préférence liquides et à index glycémique élevé pour les trails de cette distance.

#### Les besoins pendant l'effort

- > Eau, glucide (sucre), sodium (sel) et potassium : une boisson isotonique du commerce si vous tolérez ou une boisson maison ET de l'eau plate
- > Les besoins en eau et en glucides varient en fonction de la température, de la durée et de l'intensité de la course.

20 g/h : T°C élevée / Intensité faible



60 g/h : T°C basse / Intensité élevée

- > Il convient d'adapter les quantités et le type d'aliment en fonction de votre tolérance personnelle et du type d'effort. Si vous n'avez pas l'habitude de prendre des gels et des boissons d'effort, nous vous conseillons de rester sur des préparations « maison »
- > Si possible, buvez en alternance toutes les 15 min, 3 à 4 gorgées soit 500 à 800 ml par heure de boisson
- > Remplissez votre gourde d'eau aux ravitaillements, rien ne sert de partir trop chargé !



# PLAN NUTRITIONNEL DE COURSE

## VOTRE PLAN DE COURSE



- > 7h : Petit déjeuner
- > De 8h à 9h20 : boisson d'attente + 1 collation
- > 9h45 : eau plate
- > **10h : Départ**
- > 10h15 : eau plate
- > 10h30 : boisson d'effort isotonique faite maison ou du commerce si et seulement si déjà testée et bien tolérée Ou de l'eau et une pâte de fruit
- > 10h45 : eau plate
- > 11h : boisson d'effort isotonique ou de l'eau et 3 abricots secs
- > 11h15 : eau
- > 11h30 : boisson d'effort isotonique ou de l'eau et 1/2 barre de céréales ou un gel (si et seulement déjà testé et bien toléré)
- > 11h45 : eau
- > 12h : boisson d'effort isotonique ou de l'eau et 1/2 barre de céréales
- > 12h15 : eau
- > 12h30 : boisson d'effort isotonique ou de l'eau et 1 pâte d'amande
- > 12h45 : eau
- > 13h : eau et mini sandwich-pain de mie jambon ou fromage
- > 13h15 : eau

Trail  
d'1h30 à 2h30

▶ eau plate et boisson de l'effort  
compote, gel, barre de l'effort ou gâteau sport\*, fruits secs, pâte de fruit, pâte d'amande, pain d'épice, banane, barre de céréales\*

# PLAN NUTRITIONNEL DE COURSE

## VOTRE PLAN DE COURSE

<b>30 min</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• boisson d'effort isotonique</li></ul>	<b>1h</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 abricots secs + eau</li><li>• ou boisson d'effort isotonique</li></ul>	<b>1h30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 barre de céréales + eau</li><li>• ou boisson d'effort isotonique</li></ul>	<b>2h</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1/2 barre de céréales + eau</li><li>• ou boisson d'effort isotonique</li></ul>	<b>2h30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• pâte d'amande + eau</li><li>• ou boisson d'effort isotonique</li></ul>	<b>3h</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• mini sandwich + eau</li><li>• ou boisson d'effort isotonique</li></ul>
<b>15 min</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li></ul>	<b>45 min</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li></ul>	<b>1h15</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li></ul>	<b>1h45</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li></ul>	<b>2h15</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li></ul>	<b>2h45</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li></ul>

**Important :** Pour boire quelques gorgées de boisson d'effort toutes les 15 minutes, programmez une alarme sur votre montre

**Astuce :** prévoir 2 gourdes : l'une contenant la boisson d'effort, l'autre contenant de l'eau pure

### Trucs à savoir :

- > boire uniquement une boisson sucrée peut écœurer. C'est pour cette raison que nous vous conseillons d'alterner avec de l'eau pure.
- > il existe également des boissons d'effort « goût neutre » qui vous apportent tout ce qu'il faut sans provoquer d'écœurement
- > de plus en plus de ravitaillements ne fournissent plus de gobelet afin de réduire les déchets, c'est donc à vous de bien penser à prendre une gourde ou une flasque

# PLAN NUTRITIONNEL DE COURSE

## VOTRE PLAN DE COURSE

**Mémo** : Votre liste de courses

À prévoir en cas de déplacement :

- > jambon blanc ou de volaille
- > pain de mie
- > miel ou confiture ou crème de marron, existe en stick individuel de 20g pour plus de praticité
- > briquette de jus de fruits
- > barre céréale (type Gerblé)
- > gourde de compote à boire
- > banane mûre
- > boissons d'attente et boisson d'effort à reconstituer (si déjà testée)
- > gels (si déjà testés)
- > abricots secs ou pâte de fruit ou pâte d'amande
- > eau
- > flasque ou gobelet

**A faire soi même :**

- a. Gâteau petit déjeuner en bocal
- b. Barre de céréales
- c. Boisson d'attente
- d. Boisson d'effort



## APRES L'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

Alors comment s'est passée votre course ?

Avez-vous pris du plaisir et avez-vous atteint vos objectifs ?

Avez-vous eu des crampes ou des maux de ventre ?

Comment vous êtes vous senti durant la course ?

Et comment vous sentez vous maintenant ?

Rejoignez notre **communauté Motion Buddy** sur notre page Facebook et venez témoigner !

Maintenant, il est temps de récupérer de cette épreuve. Pour cela, il vous reste encore 4 objectifs à remplir :

### N°1 : Vous réhydrater

- > Buvez tout de suite après l'effort et de manière continue
- > Privilégiez les eaux gazeuses type St Yorre ou Vichy Célestins riches en bicarbonates pour bien récupérer
- > Buvez, buvez et buvez, de l'eau 😊

### N°2 : Refaire votre stock d'énergie

- > Assurez un apport de glucides : boisson de récupération, jus de fruits, fruits, pâtes, pain, fruits secs à consommer dans la demi-heure après l'arrivée

### N°3 : Reconstruire vos fibres musculaires

- > Apportez des protéines de qualités à assimilation rapides de type lactosérum contenu dans le petit lait et les produits laitiers dans les deux heures après l'arrivée

### N°4 : Neutraliser les radicaux libres

- > Consommez des aliments riches en antioxydants pour lutter contre le stress oxydatif. Pour cela, rien de tel que du poisson (lotte, thon ou maquereau), des jus antioxydants\*, des fruits et des légumes frais, crus et de saison de préférence et des graines germées dans les heures qui suivent l'effort.



## APRES L'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

### À éviter

- > Désolé si le mythe tombe, mais l'alcool n'est jamais recommandé, encore moins accompagné d'aliments gras, transformés et peu nutritifs. Et non, la bière n'aide pas à récupérer !

### Le timing idéal pour une récupération optimale

- > Il sera nécessaire de vous alimenter le plus rapidement possible après le GERGO TRAIL afin de profiter de la « fenêtre métabolique » et de rétablir au mieux l'équilibre physiologique.
- > Au mieux dans les 30 minutes qui suivent l'arrivée de la course, au maximum dans les 2 heures qui suivent.

Prendre un repas équilibré juste après ou une collation post-effort dans les 30 min après l'effort : choisissez 1 élément A + 1 à 2 éléments B + 1 à 2 éléments C

Trail court d'1h à 1h30



Choisissez un élément A + 1 élément C

Trail court d'1h30 à 3h



Choisissez un élément A + 1 élément B  
+ 1 élément C

## APRES L'EFFORT : LA RÉCUPÉRATION

A	B	C
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 banane</li> <li>&gt; 3 dattes sèches</li> <li>&gt; 10 raisins secs</li> <li>&gt; 1 pomme</li> <li>&gt; 1 poire</li> <li>&gt; 1 pêche</li> <li>&gt; 1 kaki</li> <li>&gt; 2 clémentines</li> <li>&gt; 1 orange</li> <li>&gt; ¼ d'ananas</li> <li>&gt; 2 kiwis</li> <li>&gt; 4 pruneaux</li> <li>&gt; 2 figues</li> <li>&gt; 30 g de baies de goji</li> <li>&gt; 30 g de cranberries</li> <li>&gt; 150 g de framboises</li> <li>&gt; 1 compote</li> <li>&gt; Jus antioxydant*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 barre de céréales*</li> <li>&gt; 1 à 2 tranches de gâteau sport* type banane bread</li> <li>&gt; 2 tranches de pain complet</li> <li>&gt; 2 c. à c. de miel</li> <li>&gt; 300 ml de boisson d'effort à 60 g/l de glucides</li> <li>&gt; 1 tortilla de maïs ou de blé</li> <li>&gt; 2 tranches de pain d'épice</li> <li>&gt; 1 tranche de pain de mie complet ou aux céréales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 250 à 300 ml de lait ½ écrémé</li> <li>&gt; 250 ml de lait de soja</li> <li>&gt; 125 g de fromage blanc</li> <li>&gt; 1 à 2 tranches de dine/poulet/jambon</li> <li>&gt; 2 œufs bio</li> <li>&gt; 40-50 g de thon au naturel</li> <li>&gt; 70 g de lotte maquereau</li> </ul>

### Dîner :

- > Soupe de pastèque - fraise à la menthe
- > Lotte à l'armoricaine
- > Mélange de céréales gourmandes : riz complet, quinoa, lentilles aux petits légumes
- > Ile flottante et amandes effilées

## DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

**Objectif N°1** : Réhydratez-vous ! Buvez tout au long de la journée en variant les eaux plates, gazeuses et minéralisées.

**Objectif N°2** : Pour récupérer, rien de tels qu'un massage, une séance de sauna et surtout du repos ! Pensez également à prendre un rendez-vous chez l'ostéopathe pour rétablir les déséquilibres qui auront pu se créer pendant cet effort intense.

### Petit déjeuner :

- > Jus de légumes
- > Pain complet
- > Beurre ou purée d'amande
- > 1 fromage blanc avec levure de bière et germe de blé



### Déjeuner :

- > Burger de veau\*
- > Patate douce au four
- > Roquette avec huile de noisette
- > Salade de fruits exotiques
- > Eau



### Dîner :

- > Soupe pesto aux petits pois\*
- > Wrap poulet avocat crudités\*
- > Yaourt aux fruits

Collation  
facultative

Coupe  
de fraises et  
framboises

**LUNDI 10 SEPTEMBRE**

**Vous avez pris goût à manger sainement, à vous régaler avec des plats qualitatifs et riches en saveurs ? Parfait, alors continuez !**

**Petit déjeuner :**

- > Pain aux céréales
- > Beurre au lait cru
- > 1 tranche de jambon et un yaourt
- > Quelques noix
- > Demi pamplemousse

**Déjeuner :**

- > Concombre émincé aux feuilles de menthe et sauce au yaourt
- > Quiche estivale\*
- > Ananas frais
- > Eau

**Dîner :**

- > Blettes sautées\*
- > Fromage de chèvre et figues fraîches
- > Pain aux noix
- > Eau



**MARDI 11 SEPTEMBRE**

**Juste pour le plaisir de partager ces dernières délicieuses recettes avec vous...**

**Petit déjeuner :**

- > Coupe de crème de Budwig\*
- > Pêche plate
- > Thé vert ou chicorée

**Déjeuner :**

- > Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées\*
- > Kedgerree\*, spécialité à base de haddock
- > Yaourt vanille
- > Poire poêlée à la cardamome

**Dîner :**

- > Coleslaw aux graines germées, carotte, céleri rave, chou rouge, graines de tournesol\*
- > Croque fromage frais de brebis sur pain complet et purée de sésame
- > Sorbet citron vert - cassis
- > Eau

**Retrouvez toutes les recettes de ce programme ici**



Dans ce programme, vous trouverez :

- > Les plans nutritionnels pendant votre phase de préparation.
- > Les recettes sport créés par notre cheffe

Régalez vous au cours de ce programme nutritionnel afin de savourer pleinement les chemins du GERGO TRAIL.

Motion Buddy vous souhaite une excellent course !

Vous voulez aller plus loin et mettre toutes les chances de votre côté pour réussir vos 22 bornes ? Et vous préparer sur les 3 dernières semaines ?

Votre programme 3 semaines pré-compétition «**La nutrition du traileur**» incluant de nombreuses recettes vous attend ici : <http://motionbuddy.fr/programme-pre-compet-motion-buddy>



**Pour votre prochain trail, pensez à Motion Buddy ! Nous élaborons des programmes sur mesure.**

Retrouvez nous sur Motion Buddy.fr ou sur notre page Facebook :



<https://www.facebook.com/MotionBuddy/>