

# Guide alimentaire pour les sportifs

Projet sur les fractions



Classe de Mme Véronique  
PROJET SUR LES FRACTIONS

# Avant

Avant un entraînement, il faut manger un repas complet. Dans ce repas, il faut retrouver des produits céréaliers, des produits céréaliers et de la viande ou des substituts.

Les nouilles anglaises (Loghan et Charles)

La recette folle (Anne-Sophie et Magalie)

La recette magique Rien ne m'arrête (Eva et Marlène)

Avant, avant-hier (Abraham et Joey)

Le saumon fumé (Laurie-Maude et Héloïse)



# Les nouilles anglaises

Par Loghan et Charles

## Ingédients

$\frac{3}{4}$  tasse de nouilles

$\frac{1}{3}$  tasse de tofu

$\frac{1}{4}$  tasse de fèves vertes

## Breuvage :

$\frac{1}{2}$  tasse de lait

## Préparation :

1. Il faut verser les nouilles dans l'eau bouillante.
2. Cuire les nouilles pendant 5 à 10 minutes
3. Couper le tofu
4. Ajouter le tofu aux nouilles et mélanger pendant 7 minutes.
5. Ajouter les fèves vertes aux nouilles
6. Bon appétit !

# La recette folle

Par Anne-Sophie et Magalie

## Ingédients

$\frac{3}{4}$  tasse de melon d'eau

$\frac{1}{3}$  tasse de Rice Krispies

$\frac{1}{2}$  tasse de pommes

## Préparation :

1. Mettre les Rice Krispies dans un pot
2. Couper les pommes en petits morceaux carrés
3. Couper le melon d'eau en 20 petits morceaux
4. Mettre la préparation dans le frigidaire pendant 5 minutes
5. Mélanger tous les ingrédients dans le pot

# La recette magique

## Rien ne m'arrête

Par Eva et Marlène

### Ingédients

$\frac{1}{4}$  tasse de pâtes alimentaires

$\frac{1}{4}$  tasse d'œufs

$\frac{1}{2}$  tasse de fromage

### Préparation :

1. Prends les pâtes alimentaires et les faire bouillir dans l'eau chaude pendant 20 minutes.
2. Éclater les œufs et les mettre dans les pâtes.
3. Prendre le fromage et le faire fondre dans les pâtes.

# Avant, avant-hier

Par Joey et Abraham

## Ingédients

1 tasse de pain grillé

$\frac{1}{2}$  tasse d'oeufs

## Boisson :

1 tasse de lait

## Préparation :

1. Verser le lait dans un verre
2. Faire griller le pain
3. Faire cuire les œufs
4. Mettre le tout sur la table
5. Manger le repas

# Saumon fumé

Par Laurie-Maude et Héloïse

## Ingédients

$\frac{1}{3}$  tasse de pâtes alimentaires

$\frac{2}{3}$  tasse de poisson fumé

## Breuvage :

$\frac{1}{2}$  tasse de lait

## Préparation :

1. Faire cuire le poisson fumé dans une poêle
2. Faire bouillir les pâtes alimentaires pendant 15 minutes
3. Sortir le poisson fumé
4. Mettre le poisson dans une grande assiette
5. Sortir les pâtes

# Pendant

Pendant un entraînement, il faut manger une petite collation. Lors d'un long entraînement, il est important de manger pour avoir de l'énergie. Dans la collation, il doit contenir des fruits et légumes et des produits céréaliers.

La salade croustillante (Rafaelle et Marie-Jeanne)

Le palmier fruité (Charles-Antoine et Alexandre)

La brochette de fruits (Léa et Roxanne)



# La salade croustillante

Par Rafaelle et Marie-Jeanne

## Ingédients

$\frac{1}{1}$  tasse de fruit du dragon

$\frac{3}{4}$  tasse de céréales

$\frac{1}{1}$  tasse de kiwi

## Préparation :

1. Couper le fruit du dragon en petit morceau et verser dans une tasse
2. Couper le kiwi
3. Mettre les ingrédients dans un bol
4. Mettre les céréales et les écraser pour en faire des petits morceaux
5. Mettre les céréales dans un bol

# Le palmier fruité

Par Charles-Antoine et Alexandre

## Ingédients

$\frac{1}{2}$  tasse de pêches, de mangues et d'ananas

$\frac{1}{2}$  tasse de lait

$\frac{1}{2}$  tasse de yogourt

$\frac{1}{4}$  tasse de chia

## Préparation :

1. Acheter un sac de pêches, mangues et ananas congelés
2. Mettre du yogourt et du lait
3. Mélanger le tout dans le malaxeur

# La brochette de fruits

Par Roxanne et Léa

## Ingédients

$\frac{1}{4}$  tasse de fraises

$\frac{1}{4}$  tasse de raisins

4 petits cubes de fromage

## Préparation :

1. Couper les fraises
2. Couper les cubes de fromage
3. Faire les brochettes de fruits

# Après

Après un entraînement, il est important de refaire les réserves d'énergie. Il faut retrouver des fruits et légumes, des produits laitiers et des produits laitiers dans le repas afin de recharger les réserves.

Géofre (Kristina et Juliette)

Poulet Divan (Charlotte H et Zachary)

Les pates garnies (Mickael et Romain)

Le mangoframblo (Charlotte V et Louka)

Le sandwich aux mangues et au fromage grillé (Idriss et Louis-Félix)



# Géofre

Par Kristina et Juliette

## Ingédients

$\frac{1}{2}$  tasse de céréales

$\frac{1}{2}$  tasse d'orange

$\frac{1}{2}$  tasse de fromage

## Boisson :

Lait au chocolat

## Préparation :

Vous avez besoin d'un bol, d'une cuillère et un couteau.

1. Commencer par verser des céréales dans un bol
2. Trancher les oranges et les mettre dans un bol (les tranches doivent être très minces)
3. Mettre les cubes de fromage et mélanger le tout
4. Verser le lait au chocolat dans un verre
5. Manger le tout.

# Poulet divan

Par Charlotte H. et Zachary

## Ingédients

$\frac{1}{3}$  tasse de fromage

$\frac{1}{1}$  tasse de brocoli et de chou-fleur

$\frac{1}{1}$  tasse de poulet

1 Baguette de pain

## Préparation :

1. Faire de la crème de champignons et ajouter le brocoli et le chou-fleur.
2. Couper la baguette de pain et mettre du beurre à l'ail dessus
3. Prendre un bol et mélanger le brocoli, le chou-fleur et le fromage
4. Mettre dans le four pendant 10 minutes
5. Mettre tes morceaux de pain dans le grille-pain

# Les pâtes garnies

Par Mickael et Romain

## Ingédients

4 tasses de pâtes

$\frac{3}{4}$  tasse de sauce tomate

$\frac{2}{2}$  tasse de fromage parmesan

## Préparation :

1. Préchauffer le four
2. Mettre les pâtes dans une poêle et la mettre dans le four
3. Faire cuire les pâtes pendant 5 minutes
4. Pendant que les pâtes cuisent, mélanger le fromage parmesan avec la sauce tomate.
5. Mélanger le tout et attendre 30 minutes.

# Le mangoframblo

Par Charlotte V. et Louka

## Ingédients

$\frac{1}{3}$  tasse de céréales

$\frac{1}{2}$  tasse de mangues, framboises et bleuets

$\frac{1}{2}$  tasse de yogourt

## Préparation :

1. Verser les céréales dans un bol
2. Mettre les mangues, les framboises et les bleuets dans un bol
3. Mettre les céréales dans un bol
4. Mettre tous les ingrédients dans un malaxeur

Le tour est joué, ça va donner un smoothie.

# Sandwich aux mangues et au fromage grillé

Par Idriss et Louis-Félix

## Ingédients

$\frac{1}{4}$  tasse de pain

$\frac{1}{2}$  tasse de mangues

$\frac{1}{4}$  tasse de fromage

## Préparation :

1. Faire griller le fromage pendant 5 minutes
2. Mettre la mangue dans le congélateur pendant 10 minutes
3. Mettre les deux ingrédients ensemble dans le pain

Ça donne un sandwich aux mangues et au fromage grillé