



Le Laboratoire EffiNov vous apporte ses conseils pour optimiser vos performances lors de votre participation aux Ultras Occitans 2013 :

La veille de la course : maintenir une consommation habituelle de glucides et veiller à optimiser le confort digestif.

Exemple de dîner :

- Produits céréaliers : riz, pomme de terre, quinoa, millet... Si sensibilité intestinale : éviter les produits céréaliers complets et à base de gluten (pâtes notamment)
Légumes (haricots verts, courgettes, carottes...) : en entrée ou en accompagnement du plat principal. Si sensibilité intestinale : éviter les légumes à fibres dures ou peu digestes (crucifères, poivrons, oignons, ail, concombre...)
- Assaisonnement : 1 à 2 cuillères à soupe d'huile vierge première pression à froid (olive, colza)
- 80 à 100 g de volaille, viande maigre, poisson, jambon ou 2 œufs coque ou mollet
- 1 [Digestipain](#) ou 1 à 2 galettes de riz
- Dessert glucidique : gâteau de riz au lait végétal et/ou compote ou fruit cuit ou yaourt (soja, chèvre, brebis)

Repas d'avant-course (à terminer 2h avant le départ) :

- 1 à 2 [Digestipains](#)
- 1 compote ou 1 banane bien mûre,
- 1 boisson chaude : thé, infusion et/ou jus de pomme.

Ration d'attente : 500 ml d'eau, à boire régulièrement entre la fin du repas et le départ.

20 minutes avant le départ : 250 ml [d'Hydraminov Boisson Effort](#)

Pendant la course :

- Boire au minimum 500 ml/h (idéalement 700 ml/h) [d'Hydraminov Boisson Effort](#), soit 2 gorgées toutes les 7 à 8 minutes.
- Si vous ne consommez pas suffisamment [d'Hydraminov Boisson Effort](#), vous pouvez compléter vos apports par :
 - ⊖ [Hydraminov Gel](#) dont la composition est différente des gels classiques et a été formulée pour optimiser le confort digestif à l'effort
 - Ou en cas d'envies de solides ou de mâcher toutes les 1h à 1h30 en fonction de votre sensibilité intestinale et du volume de boisson consommé : 1 [Moelleux aux amandes bio](#) ou 1 [barre Aminov](#) ou ½ à 1 banane bien mûre, ou, en cas d'envie de salé, quelques [Boules de soja barbecue](#) ou ½ à 1 [Digestipain](#)

En récupération :

- Boire dès la fin de l'effort 500 ml [d'EffiNov Amino](#) en cas de forte sollicitation musculaire. Compléter vos apports par une consommation régulière d'eau pour favoriser votre réhydratation.
- Après l'effort, consommer 1 [barre Aminov](#), quelques fruits secs ou une banane bien mûre
- La qualité du repas de récupération est essentielle :
 - Légumes et produits céréaliers (riz, quinoa, millet, pomme de terre, pâtes, semoule, boulgour, épeautre...) et/ou légumineuses,
 - Eviter si possible les protéines animales ou privilégier 1 à 2 œufs ou 80 à 100 g de poisson maigre,
 - 1 à 2 tranches de pain Santé,
 - Fruit ou compote et/ou produit laitier fermenté, de préférence à base de lait de chèvre ou brebis ou yaourt de soja.