

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES de BORA – hansgrohe

La santé commence dans la cuisine

Chez BORA – hansgrohe, l'on a exclusivement recours à des produits naturels, issus de l'agriculture biologique, et autant que possible non transformés. À quoi bon se charger le corps d'additifs et autres produits chimiques ? Pour nous, ce n'est rien moins qu'une aberration. Nous croyons en un style de vie centré sur l'alimentation et la santé.

Mais contrairement à l'imposition de restrictions drastiques, qui ne réussissent jamais que sur le court terme, nous entreprenons d'intégrer l'alimentation saine et savoureuse dans le quotidien. Il ne s'agit alors plus de restrictions, mais de variations diététiques. C'est ainsi que l'on parvient aux objectifs visés sur le long terme.

Nos recommandations en termes d'alimentation :

- Utiliser rarement du sucre blanc
- Cuisiner les glucides frais dans la mesure du possible : riz, pommes de terre, millet, quinoa, pâtes à la farine d'épeautre
- Protéines animales (viande, poisson, œuf, etc.) et végétales (céréales, fruits à coque, légumes secs) de haute qualité
- Matières grasses saines en quantité suffisante
- Peu de lait de vache
- Peu de fructose
- Autant de légumes que possible

L'art de la simplicité

- Éviter les aliments transformés
- Boire suffisamment d'eau
- Prendre le temps de manger
- Manger dans un environnement détendu
- Manger lentement et bien mâcher
- Manger à satiété, sans excès
- Commencer toutes ses journées avec la même routine
- La graisse n'est pas toujours mauvaise
- Acheter des produits bio et locaux
- Ne pas lésiner sur la recherche de variations
- Écouter son corps et le donner ce qu'il demande
- Éviter les additifs synthétiques
- Bouger tous les jours pendant 1 heure ou marcher 10 000 pas
- Prendre du temps pour soi

Les bases : riz et pâtes

Les substituts aux pâtes assurant un apport lent d'énergie sont nombreux. Riz complet, riz basmati, quinoa, pomme de terre, patate douce, courge... tous ces aliments assimilés lentement par le corps feront des merveilles pour remplacer le classique plat de pâtes.

Petit-déjeuner

Smoothies et jus

- Les smoothies verts fraîchement préparés sont de véritables *boosters* immunitaires, consommés de préférence au lever. Ils sollicitent peu l'estomac et peuvent ainsi être consommés peu avant l'entraînement du matin.
- Selon le goût et l'humeur, il est possible de combiner :
 - o Légumes-feuilles verts (chou vert, épinards, etc.)
 - o Betterave rouge, carottes
 - o Pastèque, oranges, différentes sortes de fruits et fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises, grenades, ananas, papaye, etc.)
 - o Pour des smoothies plus riches : lait de riz/coco/amande/avoine
 - o Super-aliments (baies d'açaï, aronia, maca, moringa)
 - o Herbes fraîches (menthe, germes, jeunes pousses)
 - o Gingembre et autres épices (curcuma, piment rouge, piment de Cayenne, etc.)

Porridge/Muesli

- Mélanger les céréales (épeautre, avoine, sarrasin) amarante ou sarrasin soufflé, souchet, etc., et, idéalement, les laisser tremper le soir dans suffisamment d'eau.
- Le matin suivant, réchauffer délicatement en ajoutant un peu d'eau ou de lait végétal et, selon le goût, raffiner avec les produits suivants :
 - o Différents fruits de saison
 - o Fruits à coque (à faire tremper le soir)
 - o Lait végétal (d'amande, de riz, d'avoine, de coco)
 - o Yaourt nature ou au lait de chèvre ou de brebis
 - o Fruits secs, baies de goji ou d'aronia, etc.
 - o Graines de chia, graines de lin
 - o Miel, sirop d'érable, cannelle, cardamome, muscade, etc.

Pain

Pain complet au levain naturel

Œufs

Le matin, nous servons des omelettes et avocats avec des fruits, du porridge et des smoothies.

Boissons

- Thé (thé vert, infusions, gingembre)
- Jus fraîchement pressés et smoothies (fruits et légumes de saison)
- Eau

Nourriture de récupération

Préparée le plus souvent la veille au soir, elle est prête pour les coureurs dans le bus après la course :

- Riz, pâtes ou pommes de terre avec sauce aux légumes (sauce tomate fraîche, etc.) ou pesto et parmesan/feta
- Sandwichs aux tomates, avocat, herbes, mozzarella, pesto rouge (produits frais)
- Pizza d'épeautre aux légumes et à la mozzarella

Déjeuner/souper

Entrée

- Différentes salades fraîches (tomates fraîches, carottes, betteraves, salade verte, concombres)
- Avocat
- Taboulé, salade de pois chiches, millet, quinoa ou lentilles
- Légumes frais, crus ou brièvement cuits, tomates, poivron, aubergine, courgette, etc.
- Fromage de chèvre ou de brebis, parmesan
- Fruits à coques, pépins, graines, jeunes pousses
- Herbes fraîches

Salade et sauce

- Mélanger un peu de jus de citron, d'herbes fraîches (persil, basilic, cresson) et d'huile de haute qualité (huile d'olive ou de pépins de courge)
- Assaisonner de sel de l'Himalaya et de poivre.

Plat principal

- Viande maigre ou poisson (saumon ou poisson blanc, poulet bio, filets de dinde bio, bœuf bio), pas de porc
- Compléments de glucides (blé complet, blé khorasan, polenta, pommes de terre, riz, millet)
- Légumes verts (brocolis, chou vert, bettes, épinards), mais aussi autres variétés de légumes (courgettes, aubergines, poivrons, carottes, etc.)
- Légumes secs : Petits pois, pois chiches, lentilles, haricots
- Beaucoup d'épices fraîches, huiles de haute qualité, graines, jeunes pousses, céréales

Dessert

- Fruits de saison
- Pudding de chia et mousse aux fruits rouges
- Gâteau (gâteau de courgette, de carotte, etc.) avec une proportion aussi haute que possible en blé complet et fruits à coque, idéalement sans sucre (fruits, cacao, fruits à coque, beurre de noix, etc.)
- Nos desserts sont la plupart du temps préparés à base d'œufs, farine d'amande, graines de chia, lait de coco, sirop d'érable, miel et noix

Snacks

- Fruits de saison
- Gaufres de riz, éventuellement avec une purée de fruits ou beurre de noix
- Flocons d'avoine au lait végétal (amande, riz, coco)
- Yaourt nature ou au lait de chèvre ou de brebis
- Muesli
- Fruits à coque, pépins, fruits secs, cocktail étudiant

Huiles

- Les huiles de haute qualité comme les huiles de lin, de noix ou de chanvre, présentent des proportions idéales en acides gras oméga 3 et oméga 6
- Huiles de pépins de raisin ou de courge, huile d'olive pressée à froid pour les salades et légumes
- Pour la cuisson d'aliments, prendre de l'huile ou de la graisse de coco, ou du beurre