Demandez le programme!

Autor(en): **Bürki, Reto / Breitenmoser, Toni**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995553

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Demandez le programme!

Tout organisateur d'une semaine de camp (de sport) est confronté à cette question: à quoi ressemble un plan de menus sains et équilibrés? Toni Breitenmoser, chef de la restauration à l'OFSPO, vous en a concocté un qui réponde aux besoins d'un sportif pendant une phase d'entraînement intensive.

Camp de sport d'été – Plan des menus (pour des jeunes)

	1er jour	2e jour	3e jour
Déjeuner	Pain, beurre, fromage, confiture, miel, céréales, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Porridge, yoghourt aux fruits, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café	Bircher müesli, pain, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, séré aux fruits
Collation	Barre de céréales, pomme	Banane à la Nutella, sandwich	Fruits
Dîner	Salade iceberg Bouillon avec garniture Penne Tonino veloce, tomates fraîches, basilic, parmesan et crème	Lunch à griller Cervelas, tomates, pommes de terre, pain, œufs	Salade pommée Potage froid à la tomate Aubergines farcies au riz et aux légumes
Collation	Fruits, noix	Banane	Petits pains
Souper	Salade frisée, soupe aux choux piquante Hachis et cornettes Yoghourt aux fruits	Laitue rouge Velouté au chou-fleur Pommes de terre en robe de chambre et fromage Pomme citron	Salade de chou chinois Soupe à la semoule Riz Casimir, émincé de poulet, fruits et curry Salade d'ananas

Boissons tout au long de la journée: eau, thé, jus de fruit fortement dilué,

Le point

Sain et savoureux? Deux adjectifs conciliables!

«mobile»: un repas sain est une chose, le rendre savoureux en est une autre. Comment faites-vous pour concilier ces deux dimensions? Toni Breitenmoser: des produits frais et des mets appétissants participent déjà grandement à cet objectif. Il s'agit également d'évaluer les besoins des sportifs en lipides, en protéines et en hydrates de carbone, et de veiller à varier les ingrédients.

Qu'entendez-vous par varier? Il est par exemple possible d'affiner une sauce avec des légumes réduits en purée en lieu et place d'huile ou de crème. Le type de graisse utilisé pour cuire joue aussi un rôle important. Il influence tant les saveurs que la digestibilité des repas.

Concrètement, quelle graisse convient au mieux? L'huile de colza, d'olive ou de lin de qualité supérieure est recommandée pour la préparation de mets froids tels que les salades. Pour la cuisson, on utilise de préférence de l'huile d'arachide ou du beurre à rôtir, éventuellement du beurre frais.

Organisez-vous différemment un plan de menus à l'attention de sportifs d'élite ou de sportifs amateurs? La composition des repas ne diffère que fort peu. La taille des portions varient en revanche selon les sportifs. Un sportif d'élite a par exemple besoin de plus de protéines pendant une phase de construction qu'un sportif amateur.

Peut-on également recourir à un plan alimentaire pour sportifs afin de perdre du poids? C'est tout à fait concevable. L'équilibre demeure toutefois toujours au premier plan. Il s'agit en l'occurrence de réduire les quantités. Cela dit, avoir recours à une alimentation sportive ne permet pas de se dispenser de pratiquer une activité physique quotidienne.

› *Contact: toni.breitenmoser@baspo.admin.ch*

Interview: Reto Bürki

jour	5e jour	6e jour
em au 1er jour it, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt	Bircher müesli, pain, lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt	Idem au 1er jour Lait, ovomaltine, chocolat en poudre, thé, café, yoghourt
nane, pain croustillant, noix	Pain et fromage Gala	Biberli
lade batavia uillon de légumes mi Goreng, nouilles sautées à la thaïlandaise avec ufs et légumes	Salade de crudités avec noisettes Velouté de pommes de terre au gingembre Lasagne végétarienne ou moussaka végétarienne	Salade de maïs Minestrone Diavolini avec tomates séchées et rucola
ctarine, pain aux fruits	Pain aux bananes fait maison	Pommes séchées, Darvida
lade de céleri aux pommes upe aux vermicelles de soja nincé de bœuf Stroganoff, purée de pommes terre, carottes ème de séré à la vanille	Salade mêlée Consommé Célestine Poitrine de poulet au citron, Risi Bisi Crème brûlée	Salade chicorée pain de sucre Soupe de légumes Stick de poisson avec séré aux fines herbes, pommes de terre au paprika, courgette Glacé

Pain aux bananes

Ingrédients pour 10 personnes

0,25 kg	bananes	Réduire les bananes en purée avec une râpe à rösti
70 g	beurre	Travailler le beurre avec le miel, ajouter le jaune d'œuf et le sucre vanillé
60 g	miel	Ajouter progressivement la purée de bananes
1	jaune d'oeuf	
0,05 kg	mélange de noisettes hachées	Incorporer les noisettes hachées, la farine et la levure
100 g	Frutola Mix (fruits secs finement coupés)	
140 g	farine blanche	
5 g	levure	
30 g	blanc d'œuf pasteurisé	Battre en neige le blanc d'œuf avec le sel et le sucre, puis mélanger
10 g	sucre	
2 g	sucre vanillé	
1 x	sel (pincée)	
33 g	copeaux de chocolat	

Préparation

- Mélanger le beurre, la farine, le sel, le sucre, le sucre vanillée, la levure avec le miel et le blanc d'oeuf.
- Mélanger les noisettes, le Frutola Mix, les bananes et les copeaux de chocolats.
- Ajouter l'oeuf blanc battu. Par commodité, l'oeuf entier peut être mélangé.
- Verser la masse dans un moule chemisé d'un papier.
- Cuire environ 33 minutes au four préchauffé à 180°. Température à coeur de 81° C.

Ni trop ni trop peu!

Pour vous ouvrir l'appétit, Toni Breitenmoser vous propose un délicieux en-cas. Vingt autres recettes sélectionnées peuvent être gratuitement téléchargées sur notre site internet.

Que faut-il acheter et en quelle quantité? Toutes ces informations figurent aussi sur notre site. Une liste d'achats adapté au nombre de participants y est à votre disposition. Facilitez vous la tâche, saisissez cette opportunité! www.mobile-sport.ch