

PERFORMANCE NUTRITION NUTRITION DE PERFORMANCE

Meet the BIG Players / rencontrez les GROS Joueurs

Erik Sesbreno RD, CBDT, Dip. Sport Nutrition IOC
CSIO Performance Dietitian



PROUD MEMBER OF THE | FIER MEMBRE DU
SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT



Ergogenic Aides
/aides ergogéniques

Sport Foods /
alimentation
sportive

Whole Foods / Aliments
entiers

IMPORTANT for you to:

1. Meet energy requirements for training / Répondre aux besoins énergétiques pour l'entraînement
2. Refuel and rehydrate after each training session /se ravitailler et se réhydrater après chaque séance d'entraînement
3. Optimize training adaptations / Optimiser les adaptations aux entraînements
4. Achieve a physique profile that supports good health and performance / atteindre un profil physique aidant à maintenir en bonne santé et soutenir la performance
5. Apply nutrition strategies to prevent illness and injury / appliquer des stratégies de nutrition pour prévenir les maladies et les blessures

ACTIVITY / ACTIVITÉ

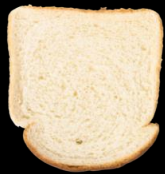
24 Hrs Food Recall / rappel de 24 heures



PROUD MEMBER OF THE | FIER MEMBRE DU
SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT

Carbohydrate / Glucide - “Energize”

- Source of energy for exercising muscles – especially high intensity / Source d'énergie pour l'exercice des muscles – en particulier l'exercice de haute intensité
- Stored in the muscle and liver for quick access / stocké dans les muscles et le foie pour accès rapide
- Some high carbohydrate foods aid in bowel function (wholegrains) / certains aliments à forte teneur en glucides aide à la fonction intestinale (céréales complètes)
- Carbohydrate needs vary according to the exercise load / les glucides doivent varier en fonction de la charge de l'exercice



Carbohydrate / Glucide



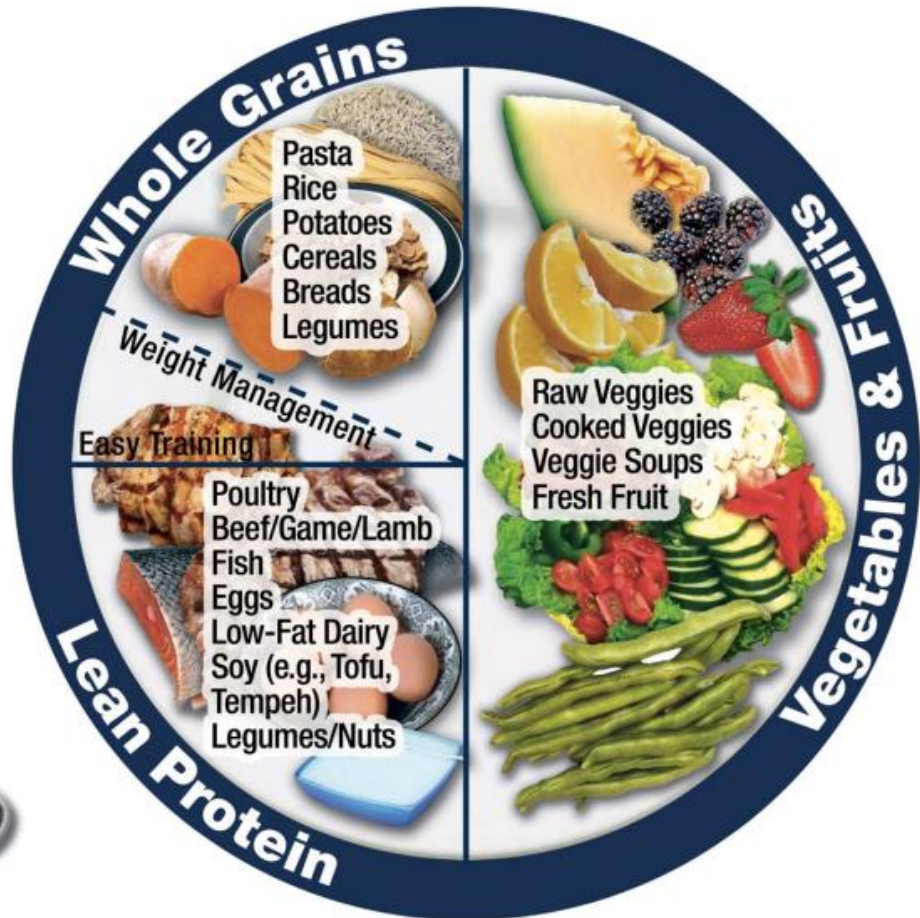
EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:

FATS

1 Teaspoon



- Avocado
- Oils
- Nuts
- Seeds
- Cheese
- Butter



FLAVORS

- Salt/Pepper
- Herbs
- Spices
- Vinegar
- Salsa
- Mustard
- Ketchup

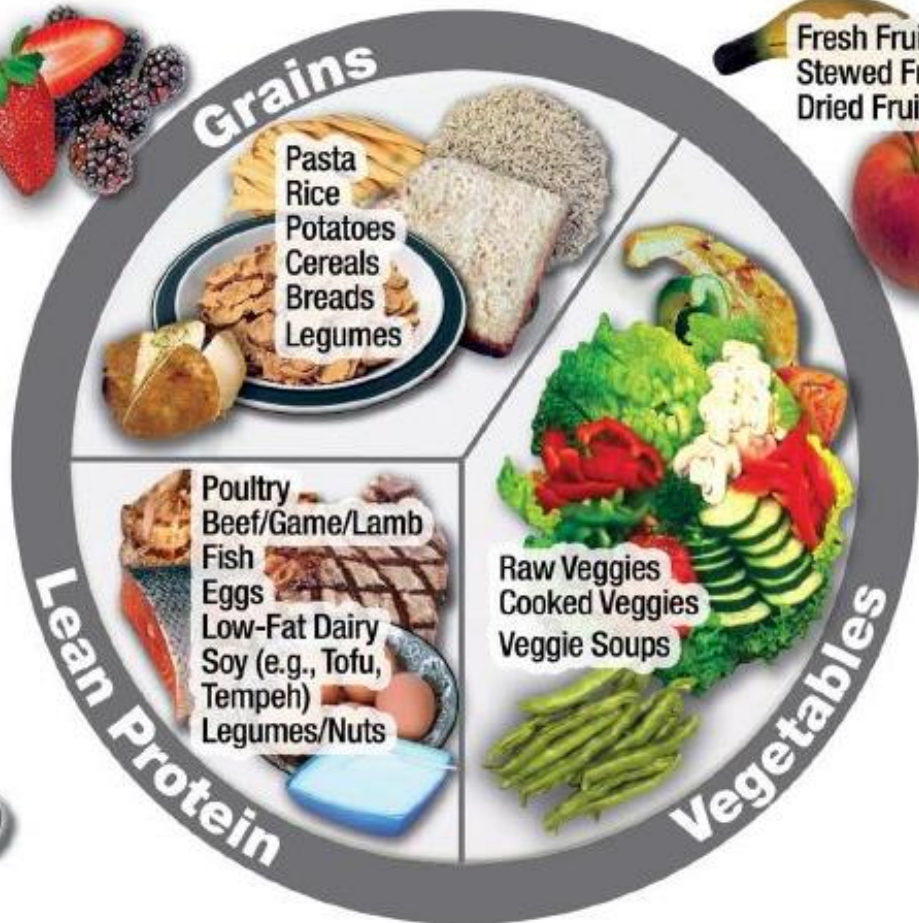


MODERATE TRAINING:

FATS
1 Tablespoon



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Grains

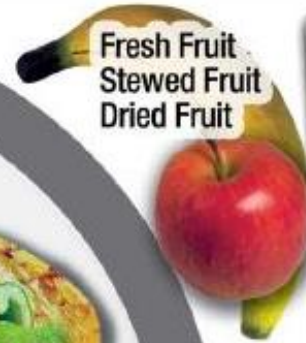
Pasta
Rice
Potatoes
Cereals
Breads
Legumes

Lean Protein

Poultry
Beef/Game/Lamb
Fish
Eggs
Low-Fat Dairy
Soy (e.g., Tofu, Tempeh)
Legumes/Nuts

Vegetables

Raw Veggies
Cooked Veggies
Veggie Soups



Fresh Fruit
Stewed Fruit
Dried Fruit



Water
Dairy/Nondairy
Beverages
Diluted Juice
Flavored
Beverages

Coffee
Tea

FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup



HARD TRAINING / RACE DAY:

FATS

2 Tablespoons



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Grains

Pasta
Rice
Potatoes
Cereals
Breads



Fresh Fruit
Stewed Fruit
Dried Fruit



Water
Dairy/Nondairy
Beverages
Diluted Juice
Flavored
Beverages



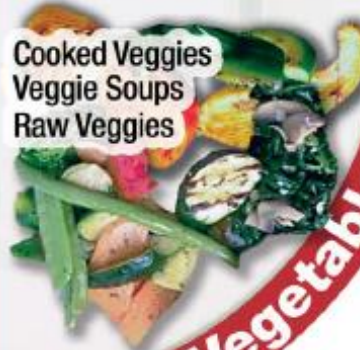
Coffee
Tea

Lean Protein

Poultry
Beef/Game/Lamb
Fish
Eggs
Low-Fat Dairy
Soy (e.g., Tofu,
Tempeh)
Legumes/Nuts



Cooked Veggies
Veggie Soups
Raw Veggies



Vegetables

FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup



Protein / Protéine - “Builders”



- Supports muscle growth and repair / Soutien la croissance musculaire et la réparation des tissus
- Used to make hormones, antibodies, enzymes, etc.. / permet de fabriquer les hormones, anticorps, enzymes, etc...
- Athletes need plenty of protein over the day / Les athlètes ont besoin de beaucoup de protéines au cours de la journée
- In some cases, protein needs may increase / dans certains cas, les besoins en protéines peuvent augmenter
- High protein requirement can be easily met through balanced diet / les besoins élevés en protéine peuvent être facilement comblés avec une alimentation équilibrée

Protein / protéine (~10g of protein)

Animal Sources

2 large eggs / 2 gros oeufs

1 c low fat milk / 1 t. lait faible gras

35g lean beef or pork / 35 g boeuf
ou porc maigre

200g low fat yogurt / 200 g de
yogourt à faible teneur en gras

30g low fat cheese / 30 g fromage à
faible teneur en gras

Plant Sources

4 slices of whole wheat bread / 4
tranches de pain de blé entier

3 c wholegrain cereal / 3 t. céréales
complètes

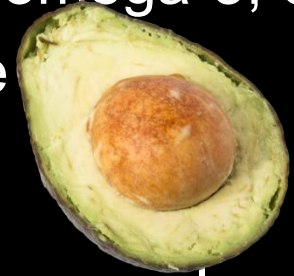
2 c cooked pasta / 2 t. pâtes

3 c cooked rice / 3 t. riz

$\frac{3}{4}$ c legumes / $\frac{3}{4}$ t. légumes

Role of Fats / rôle des lipides (ou graisses)

- Essential nutrient – omega 3, 6 / Nutriment essentiel oméga-3, 6
- Source of fat-soluble vitamins (A, D, E, K) / Source de de vitamines liposolubles (A, D, E, K)
- Good fats include monounsaturated (olive oil, avocado, canola oil...) / Les bons gras : monoinsaturés (huile d'olive, avocat, huile de canola...)
- Good fat include Omega 3 (salmon, pecans, walrus...) / bons gras: oméga 3 (saumon, noix de pécan, noisettes...)



Make room for fruits and veggies / fruits et légumes

- Rich source of vitamins and minerals / Riche source de vitamines et de minéraux
- Important for immune function and recovery / Important pour les fonctions immunitaires et la récupération

Tips / conseil

- Include veggies at lunch and supper (aim for 5 serves per day)/ Inclure les légumes au dîner et souper (objectif de 5 portions par jour)
- Include fresh fruit at meals and/or snacks/ Inclure des fruits frais au dîner et souper (objectif de 5 portions par jour)

ACTIVITY

24 Hrs Food Recall Analysis

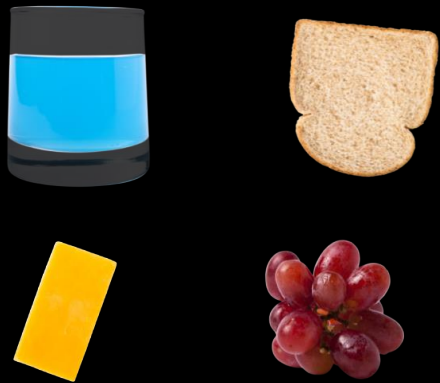


PROUD MEMBER OF THE | FIER MEMBRE DU
SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT

Complications

Formulation/Timing

Fuel Up



Recovery



Availability



Summary / résumé

1. Carbohydrate rich diet will help meet demands of training / un régime riche en glucides aidera à répondre aux demandes d'entraînement
2. Carbohydrate intake should reflect training needs/ l'apport en glucides doit refléter les besoins d'entraînement
3. Include moderate amounts of lean/low fat protein over the day / inclure des quantités modérées de protéine maigre/ pauvre en matière grasse pendant la journée
4. Pay attention to protein timing around training / Gérer votre apport en protéine autour des entraînements
5. Food variety is important to manage a range of objectives / la variété des aliments est importante pour gérer une gamme d'objectifs