

L'alimentation et le sport

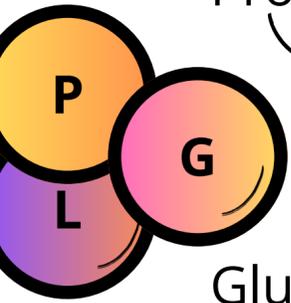
Les macronutriments

Protéines : 1,2 à 1,4 g / kg de poids de corps / j

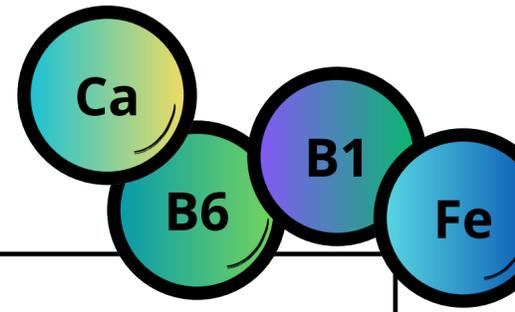
→ Pour les ultra-trails on peut aller jusqu'à 1,7 g/ kg de poids de corps / j

Lipides : 15 à 25% de l'Apport Énergétique Journalier

Glucides : 3 à 5 g / kg de poids de corps / j



Les micronutriments



	♂	♀	Rôles
Calcium	1000 mg	950 mg	Coagulation sanguine Contraction musculaire Minéralisation osseuse
Vitamine B1 - Thiamine	1,5 mg	1,2 mg	Transmission de l'influx nerveux
	1 mg	1,5 mg	
Vitamine B6 - Pyridoxine	1,8 mg	1,5 mg	Synthèse des globules rouges Formation de l'hémoglobine
	1 mg	2 mg	
Fer	9 mg	16 mg	Transport de l'oxygène par les globules rouges
	6 mg	6 mg	

♂ Pour les hommes de + de 2200 kcal /jour il faut augmenter toutes les 1000 kcal de **X mg** (valeur en vert)

♀ Pour les femmes de + de 1800 kcal /jour il faut augmenter toutes les 1000 kcal de **X mg** (valeur en vert)

Ses références sont applicables uniquement chez les sportifs (tout individu pratiquant 1 à 2h de sport 4 à 5 fois / semaine)