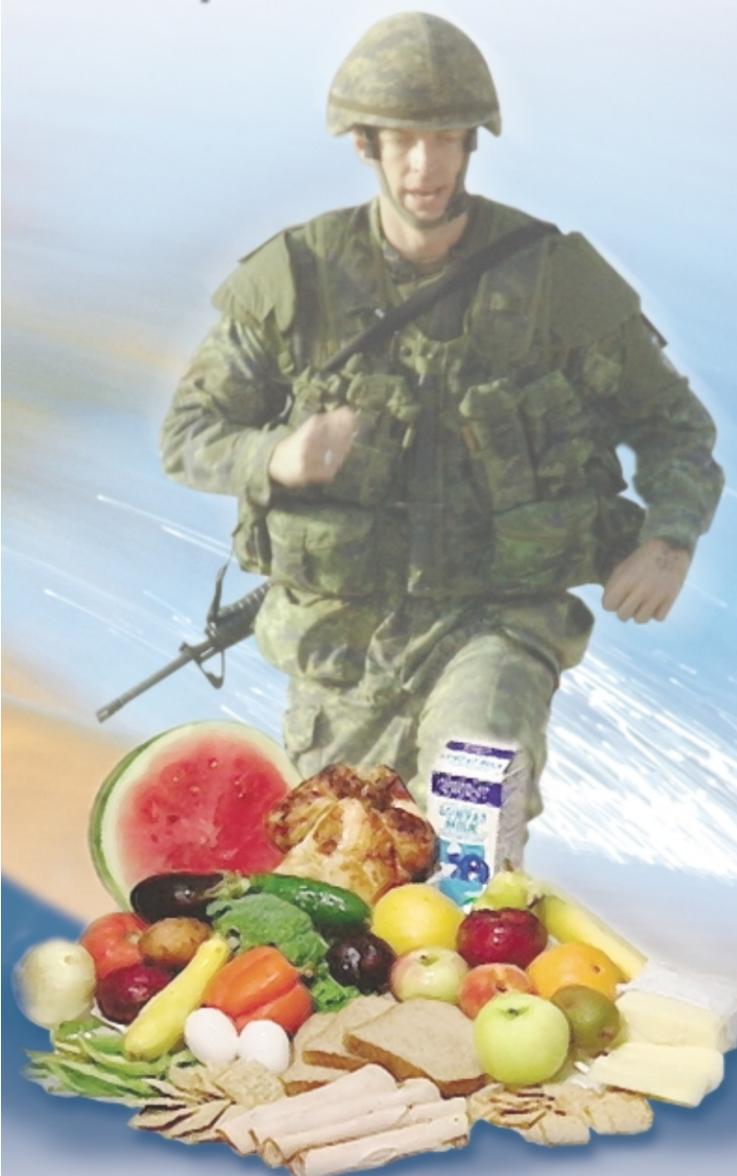


# Top Fuel FOR Top Performance



## Want Top Performance? Go for Top Fuel!

Military members and athletes have a lot in common in their quest for top performance. Proper nutrition is fundamental to the "soldier-athlete".

If you are serious about getting the most out of your workouts, it is vital that you regularly supply your body with nutritious food. Healthy eating packs a powerful punch, providing your body with the nutrients and energy to deliver maximum performance. It provides that winning edge!

### Timing is Everything!

A critical period occurs right AFTER activity. Recovery nutrition prepares you for your NEXT physical challenge. It promotes muscle repair, glycogen (energy) storage and mental alertness.

**Does your recovery plan replenish protein, carbohydrates, fluids and electrolytes?**

### Protein and Carbs

After training, your muscles are primed for growth and repair. So ideally within 15-30 minutes, fuel up with foods that give lots of carbs (50-100g) and adequate protein (10-20 g). Eat a balanced meal within 2 hours (or snack every 2 hours until your next meal).

Good bets:

- Yogourt, orange juice and 2 fig bars
- Bagel and chocolate milk
- Milk, a granola bar and an apple
- Fruit smoothie (in a Thermos) and a low fat muffin
- Instant breakfast in milk and a banana



**P**rotein for muscle building... There's a cheaper whey! The average North American diet supplies more than enough protein for athletes. If, however, you want extra, rather than spending big bucks on protein or amino acid powders, try good old skim milk powder – it is cheaper and contains whey as well as other proteins. Mix it into milk, puddings, soups, sauces, even meatloaf.

### Protein is abundant in food!

Milk, yogourt, eggs, lean meats, poultry, fish, tofu, skim milk powder, cheese, and even grain products.



### Fluid replacement is vital.

Drink 1.5 L of fluid for every kilogram of weight lost during exercise.



### Electrolytes are an issue in hot humid weather.

You can easily replace sodium and potassium with foods such as vegetable juice, pretzels, salted nuts, fruit and milk.

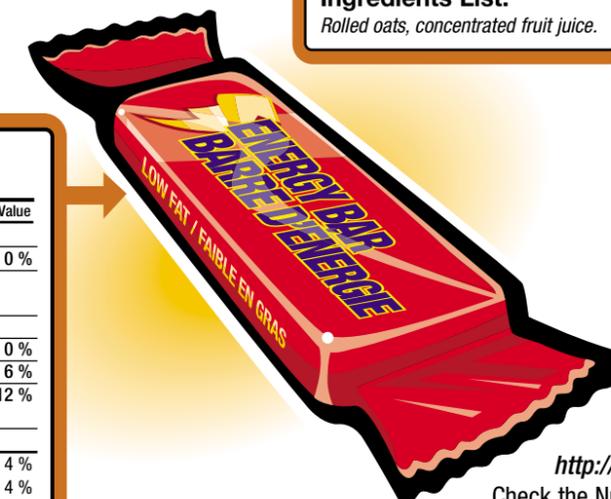


## So What's in Your Bars and Bottles? Read the Labels

Be a detective. Can you compare products and spot the top fuel options?

Nutrition Facts	
Per 28 g (1 bar)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 70	
<b>Fat</b> 0 g	0 %
Saturated 0 g	
+ Trans 0 g	
<b>Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 5 mg	0 %
<b>Carbohydrate</b> 17 g	6 %
Fibre 3 g	12 %
Sugars 14 g	
<b>Protein</b> 0 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 4 %
Calcium 0 %	Iron 4 %

**Ingredients List:**  
Rolled oats, concentrated fruit juice.



### Ingredient list... A great place to start.

Ingredients are listed from most to least by weight.

- The top 3 ingredients give you a good feel for what you are eating (carb, protein, etc).
- Caffeine or guarana in drinks (sport, energy or cola soft drinks) can lead to jitters and poorer performance.
- 100% fruit juice packs a bigger nutritional punch than fruit "beverages" or "drinks" which are mostly water and sugar.

Next, remember to check out the Nutrition Facts table to determine your serving size before calculating your nutrients and calories.

### Nutrition Claims

Low fat – light – high fibre... these are examples of nutrient content claims used by manufacturers to feature their product. But the claims usually tell only part of the story... So check out the detailed information on the Nutrition Facts table as well. Remember that "fat free" does not mean calorie free – the product may be high in refined ingredients such as sugar.

**N**utritional supplements... Beware... If it sounds too good to be true – it probably is. There is no magic bullet or potion that will take the place of hard work and smart food choices.

## Hungry for More?

<http://www.coach.ca/e/nutrition/resources.htm>  
Check the Nutritional Tip Sheets "Fluid for Athletes" and "Gaining Weight for Athletes". "Nutrition Away from Home" may help you select foods in a mess hall.

- [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- [www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- [www.ais.org.au](http://www.ais.org.au)

Contact your local Strengthening the Forces Health Promotion Office for additional resources or visit the Strengthening the Forces web site [http://www.forces.gc.ca/health/Services/Engraph/health\\_promotion\\_home\\_e.asp](http://www.forces.gc.ca/health/Services/Engraph/health_promotion_home_e.asp)

*If you choose to use dietary supplements, consult your health care provider.*





# Bouffe-santé

POUR UN rendement assuré



## Bouffe-santé pour un rendement assuré

Les militaires et les athlètes ont beaucoup en commun quand il s'agit de trouver des moyens pour favoriser la performance. Une nutrition appropriée est fondamentale pour tous les gens actifs physiquement.

Si vous souhaitez obtenir davantage de vos entraînements, il est capital de faire le plein avec des aliments de bonne valeur nutritive. Une alimentation saine donne de la puissance, en fournissant à votre corps les nutriments et l'énergie nécessaires à la performance. Bien manger, c'est une stratégie gagnante!

## Pour la récupération, faites vite!

La période la plus critique pour maximiser les effets de la nutrition et de l'hydratation sur la récupération est l'heure qui suit immédiatement l'activité. Cette période de rétablissement contribue à augmenter les réserves d'énergie dans les muscles (glycogène), favorise leur croissance et leur réparation et vous aide à rester alerte sur le plan mental.

**Votre alimentation post-entraînement comporte-t-elle les bons niveaux de protéines, de glucides, de liquides et d'électrolytes?**

### Les protéines et les glucides

Immédiatement après un effort physique, les muscles amorcent leur régénération. Idéalement, 15 à 30 minutes après l'activité, assurez-vous d'obtenir suffisamment de glucides (de 50 à 100g) et de protéines (de 10 à 20g). Prenez par la suite (2 heures après) un repas équilibré ou des collations régulières jusqu'au prochain repas.

Exemples de bonnes combinaisons :

- Yogourt, jus d'orange et barre aux figes
- Bagel et lait au chocolat
- Lait, barre granola et pomme
- Lait frappé aux fruits et muffin faible en gras
- Déjeuners instantanés, lait et banane



### Des protéines pour bâtir les muscles...

Il y a meilleur marché! L'alimentation nord-américaine moyenne comble largement les besoins en protéines des athlètes. Si cependant, vous recherchez un extra, prenez du lait en poudre écrémé plutôt que d'acheter des poudres de protéines ou d'acides aminés, c'est moins dispendieux et tout aussi bon. Mélangez-le à du lait, du pudding, de la soupe ou encore au pain de viande.

### Des protéines?

Il y en a partout ou presque!

Lait, yogourt, œufs, viandes maigres, volaille, poisson, tofu, lait écrémé en poudre, fromage, et même les produits à grains entiers.



### Les liquides

Buvez 1,5 litre de liquide pour chaque kilogramme de poids perdu pendant l'exercice.

### Les électrolytes

Il est particulièrement important de remplacer les électrolytes perdus dans la sueur si l'on s'entraîne par temps chaud et humide. À cette fin, choisissez des aliments riches en sodium et en potassium (c.-à-d. jus de légumes, bretzels, noix salées, fruits et lait).



## Partez à la chasse à l'information nutritionnelle

Il ne faut pas nécessairement être nutritionniste ou expert en diététique pour interpréter l'information nutritionnelle des étiquettes des aliments. Cette information de base est très précieuse pour vous aider à repérer les options alimentaires les plus avantageuses.

### Bon à savoir :

- La liste d'ingrédients est un bon endroit pour commencer. Les ingrédients sont énumérés en ordre décroissant de poids. Les trois ingrédients principaux nous donnent une bonne indication des composants majeurs de l'aliment.
- Vérifiez l'addition de caféine ou de guarana dans les boissons sportives ou gazeuses, car celles-ci pourraient influencer la performance.
- Le jus de fruit à 100% est un meilleur choix que les boissons ou breuvages qui contiennent de 0-10% de vrai jus, de l'eau et surtout beaucoup de sucres.

### Tableau de la valeur nutritive

Si l'aliment possède un tableau d'information nutritionnelle – vérifiez d'abord, la taille de la portion avant de calculer les éléments nutritifs et les calories.

### Allégations nutritionnelles

« Faible en gras, léger, riche en fibres alimentaires » sont des exemples d'allégations nutritionnelles employées par des fabricants pour mettre en valeur leurs produits. Toutefois les allégations n'indiquent habituellement qu'un aspect du produit. Il faut donc aussi vérifier l'information détaillée du produit sur le tableau de la valeur nutritive. Rappelez-vous que « sans gras » ne signifie pas sans calorie et que cet aliment pourrait s'avérer riche en sucres raffinés.

Valeur nutritive	
par portion de 28 g (1 tablette)	
Quantité	% de valeur quotidienne
Calories	70
Lipides	0 g 0 %
Saturés	0 g
+ Trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	5 mg 0 %
Glucides	17 g 6 %
Fibres	3 g 12 %
Sucres	14 g
Protéines	0 g
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

Liste d'ingrédients :  
Avoine, jus de fruit concentré.



Les suppléments nutritionnels... prenez garde. C'est souvent trop beau pour être vrai. Il n'existe aucune potion magique pour remplacer un entraînement méthodique et intense et des choix sains d'aliments.

## Vous voulez en savoir plus?

Visitez les sites internet suivants :  
<http://www.coach.ca/f/nutrition/index.htm>  
(explorez les ressources suivantes: La nutrition et la performance sportive, le gain de poids chez les athlètes, l'alimentation en compétition et les liquides et les athlètes).

<http://www.dietitians.ca/french/frames.html>

<http://www.extenso.org>

[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/index_f.html)

Contactez votre bureau local de la promotion de la santé pour des ressources additionnelles.  
[http://www.forces.gc.ca/health/services/health\\_promotion/frgraph/HPD\\_contact\\_list\\_f.asp](http://www.forces.gc.ca/health/services/health_promotion/frgraph/HPD_contact_list_f.asp)

Si vous choisissez de prendre des suppléments alimentaires, consultez auparavant votre professionnel de soins de santé.

