**Bien s'alimenter en randonnée.**

[Verrouillé](http://saintorensmontagne.fr/foure-tout/372-bien-s-alimenter-en-randonnee)

**Votre carburant, c'est l'alimentation**

Pour randonner, une alimentation équilibrée est indispensable. Elle doit apporter les nutriments essentiels à l'effort mais aussi vous faire plaisir.

En règle générale nous avons besoin d'environ 50% glucides, 35% lipides et 15% protéines. L'hiver la ration calorique va être augmenté.

**Les Glucides** : c'est le carburant de l'effort, 2 types de glucides :

1. ceux à absorption lente qui constituent les réserves énergétiques vous les trouverez dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, semoule, fruits et légumes secs. Ce sont vos réserves à privilégier la veille mais à mettre dans votre assiette pique nique.
2. Ceux à absorption rapide, mais si rapide que vous les garderez pour la route, pour l'effort immédiat, c'est le petit coup de pouce. Ce sont les sucreries, les barres énergétiques, fruits et jus de fruit… Dans le sac à portée de main.

**Les lipides**: ils vont également intervenir lors des efforts prolongés et dans la lutte contre le froid

Ils apportent des acides gras essentiels et antioxydants dont vos petits muscles ont bien besoin.

On les trouve dans le beurre, les charcuteries, les huiles, œufs, pâtisseries … et dans votre assiettes pique-nique

**Les protéines :**

Elles ont un rôle de construction et de réparation dans notre organisme. Elles participent aux renouvellement des tissus musculaires. A l'issue de la digestion, elles fournissent les acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer. Seule l'alimentation peut les apporter.

On les trouve dans les viandes, poissons, produits laitiers, œufs, légumineuses, céréales…

et dans votre assiette pique-nique.

**Et, hydratez-vous**.

Boire régulièrement par petites quantités pour évacuer les déchets et compenser les pertes en sels

minéraux quand ont transpire.

L'hiver les soupes et boissons chaudes apportent hydratation, calories et sels minéraux tout en vous réchauffant efficacement.

En résumé, vous partez randonner voici quelques petits conseils de survie…

**Avant la rando :**

* la veille au soir : un plat de pâtes, de patates ou autre glucides. C'est vite fait, ca se digère bien et vous constituerez dejà quelques réserves.
* Le matin, on se lève tôt, c'est vrai mais n'oubliez pas de déjeuner. Inutile d'être très original : un apport hydrique (thé, café...), un laitage, une portion de fruits et des [sucres](https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/nutrition-sucre-16105/) lents (pain complet, [céréales…](https://www.futura-sciences.com/planete/definitions/botanique-cereale-16261/))

**Pendant la rando**

* dans votre sac : quelques en cas : fruits secs, barres énergétiques, biscuits, pâte de fruits, chocolat…
* de l'eau et une boisson chaude.
* L'assiette pique nique : on est en hiver il fait froid. N'ayez pas peur, elle peut être consistante.
* Une soupe chaude dans un thermos vous fera beaucoup de bien
* une salade composée à base de glucides (pate, riz…) mais agrémentée de tout ce qui vous plait (légumes, fruit, charcuterie, fromage...) N'oubliez pas de l'assaisonner, petit apport en lipide.
* Du pain, fromage, fruit ou compote…
* une petite gaterie, vous le méritez bien : chocolat, un verre de vin (sans en abuser...)

Vous avez là l'essentiel, c'est simple, bon et équilibré.

**Après la rando**

On se fait plaisir. Le petit coup à boire tous ensemble dans un bar est bon pour le mental en plus, on se rehydrate et retrouve quelques forces avec les sucres rapides de vos savoureuses préparations..

Le repas du soir pourra être une bonne soupe permettant d’apporter hydratation et sels minéraux et il va reconstituer avec une bonne nuit les réserves laissées sur les chemins.