

# CIRCULAIRE ATP – SEPTEMBRE 2009

## DES SANDWICHS POUR LA RENTRÉE!

Une fois par mois, l'équipe de professionnels d'atp nutrition sportive s'engage à t'informer sur la saine alimentation en lien avec l'activité physique pour devenir complice de tes accomplissements!

### Le pain

Les produits céréaliers tels que le pain sont d'excellentes sources de glucides complexes, de vitamines et de minéraux. Comme tu le sais, les glucides complexes sont le carburant nécessaire pour faire fonctionner ton cerveau et tes muscles. Ils te permettent d'avoir de l'énergie graduellement toute la journée et durant tes entraînements. D'où la nécessité d'en consommer aux repas et aux collations, particulièrement avant une séance d'entraînement.

Tu te demandes quels sont les meilleurs pains? Pour répondre à cette question, il faut que tu regardes la liste des ingrédients. En effet, nous voulons que ton pain contienne de la farine intégrale ou des graines germées ou encore de la farine entière. Retiens bien ces mots, car ils doivent apparaître au début de la liste d'ingrédients.

Ces farines contiennent davantage de fibres, car elles contiennent un minimum de 95% des composantes du grain entier soit l'amidon, le son et le germe. De plus, ton pain doit contenir au plus 300 mg de sodium, au moins 2g de fibres et 3g ou plus de protéines par portion de 50g. Est-ce que ton pain passe le test? Regarde l'étiquette et constate par toi-même.



### Le savais-tu?



L'histoire du pain remonte à 8000 ans avant J.-C. dans la région de Croissant Fertile, située à la frontière de l'Iran et l'Irak (territoire actuel).

Ce sont les Égyptiens qui en auraient fait la découverte, par pur hasard.: de la pâte à pain sans levain (eau, lait, farine d'orge et de millet) aurait été oubliée, aurait moisi (donc aurait fermenté), puis aurait été cuite par mégarde, menant à la découverte du pain avec levain.

Source: Wikipédia

### Liste de 5 bons choix de pain

**POM SMART** sandwich  
(100% grains entiers de blé)

**Boulangerie St-Méthode**  
(12 grains moulus)

**Bon Matin** grains entiers  
(12 céréales)

**Gadoua vitalité**  
(tendre blé)

**Country Harvest**  
(sept céréales)

Source: Protégez-Vous septembre 2009



### Ça passe ou ça casse!



Que prendre pour te faire un sandwich? Voici une bonne et une moins bonne idée.

#### Bonne idée



Bagel multigrains

#### Moins bonne idée



Croissant

Le bagel multigrains te soutiendra plus longtemps et il est une meilleure source de fibres que le croissant. À l'occasion, tu peux quand même te gâter et te préparer un sandwich dans un croissant. Souviens-toi que le croissant est une option plus grasse et moins nutritive. pl. de moins bons gras et ne t'offre pas autant d'énergie et d'éléments nutritifs.. À toi de faire ton choix!

### Recette sandwich le Classique



- 2 tranches Pain de grains entiers
- 1/2 petit concombre, coupé en rondelles minces (avec la pelure !)
- 1/4 de poivron vert, coupé en minces lanières
- Quelques brins de ciboulette fraîche et oignon vert, hachés finement
- 4-5 tranches minces de dinde ou entre 100 et 120g de poulet cuit en morceaux
- 1 tranche de fromage cheddar
- 1 c. à table (15ml) de fromage à la crème
- 1 feuille de laitue romaine

Voici quelques variantes:

- Tu veux augmenter ton apport en glucides: remplace le pain par un bagel aux sésame.
- Tu as très faim: ajoute une deuxième tranche de fromage.
- Tu as de la difficulté à digérer: retire le poivron et l'oignon vert.

