

Tableau durée de digestion + apport + conseils sportifs

Digestion rapide (idéal avant entraînement ou en phase de récupération)

Aliment	Temps	Maturité	Apport principal	Conseil
 Banane (petite)	~30 min	Mûre : rapide Peu mûre : +10-15 min	Glucides simples	Idéal 30-60 min avant entraînement selon comment vous digérez
 Pomme	~40-50 min	Très mûre : + rapide Ferme : +10 min	Fibres + glucides	OK avant séance, éplucher si sensible
 Raisins	~30 min	Plus mûrs = + rapides	Glucides rapides	Snack express avant ou pendant
 Pastèque	~20-30 min	Très digeste	Eau + glucides	Hydratante, snack pré-effort
 Carotte cuite	~30-40 min	Cuite = digestion rapide	Glucides + fibres	OK avant si cuite

Digestion moyenne (2-3h avant)

Aliment	Temps	Détails	Apport principal	Conseil
 Riz blanc	~1h-1h30	Plus long si gras ajouté	Glucides rapides	Pré-effort ou post-effort
 Riz complet	~2h-2h30	Plus de fibres = digestion plus lente	Glucides + fibres	Pré-entraînement éloigné
 Pâtes complètes	~2h30-3h	Fibres → digestion plus lente	Glucides complexes	Idéal 3h avant une sortie longue
 Avocat	~2h	Lipides → digestion plus lente	Graisses saines + fibres	À éviter juste avant effort
 Œufs	~2-2h30	Dur = digestion + lente	Protéines + lipides	Bon avant séance si espacé
 Poulet (blanc)	~2-3h	Blanc maigre = rapide	Protéines maigres	Pré-effort ou post-effort
 Dinde	~2-3h	Digestion proche du poulet	Protéines maigres	Idéal pour repas pré-séance

Digestion lente (à éviter avant effort)

Aliment	Temps	Détails	Apport principal	Conseil
 Steak	~3,5-4,5h	Plus gras = plus lent	Protéines + fer	Idéal après séance
 Fromage	~3-5h	Frais = 2-3h, affiné = 4-5h	Lipides + protéines	Frais OK avant, affiné après



Impact de la maturité (fruits)

- Mûr = plus sucré → digestion rapide → énergie immédiate
- Peu mûr = amidon → digestion lente → risque ballonnement

Exemples pratiques

✓ Avant entraînement (rapide)

- Banane mûre + eau
- Compote + quelques raisins
- Pastèque en été

✓ Pré-entraînement (2-3h avant)

- Riz complet + poulet + légumes cuits
- Pâtes complètes + dinde + huile d'olive

✓ Pendant effort (si >1h30)

- Gel énergétique, boisson isotonique, banane très mûre

✓ Après entraînement (récupération)

- Riz blanc ou pâtes + poulet ou dinde
- Smoothie fruit + fromage blanc

Exemple de menus (pré, pendant, post)

✓ Pré-entraînement (2-3h avant)

 Pâtes complètes + poulet + courgettes cuites + 1 compote

✓ Snack rapide (30-60 min avant)

 Banane mûre + quelques raisins + eau

✓ Pendant effort (>1h30)

 Boisson isotonique

 ½ banane ou gel énergétique

✓ Post-entraînement (récupération)

 Riz blanc + dinde + légumes cuits

 Smoothie (fruits rouges + fromage blanc)



Vert (digestion rapide) base pour 100g

Aliment	kcal	Protéines	Glucides	Lipides	Micronutriments clés
 Banane mûre	~89 kcal	1 g	23 g	0,3 g	K (358 mg), Vit B6, Vit C
 Pastèque	~30 kcal	0,6 g	8 g	0,2 g	Vit C, A (bêta-carotène), Mg
 Pomme	~52 kcal	0,3 g	14 g	0,2 g	Vit C, K, antioxydants
 Raisins	~69 kcal	0,7 g	18 g	0,2 g	K, Vit C, antioxydants

 Orange (digestion moyenne) base pour 100g

Aliment	kcal	Protéines	Glucides	Lipides	Micronutriments clés
 Riz blanc cuit	~130 kcal	2,5 g	28 g	0,3 g	Mg, un peu de Vit B
 Pâtes complètes cuites	~150 kcal	5,5 g	30 g	0,8 g	Fer, Mg, Vit B
 Œufs	~143 kcal	12,5 g	1 g	10 g	Vit B12, Vit D, Se, P
 Poulet (blanc cuit)	~165 kcal	31 g	0 g	3,6 g	P, Niacine (B3), Se
 Avocat	~160 kcal	2 g	8,5 g	15 g	K, Mg, Vit E, Vit B9
 Pomme de terre cuite	~87 kcal	2 g	20 g	0,1 g	K, Vit C, Vit B6
 Patate douce cuite	~90 kcal	2 g	21 g	0,1 g	Vit A (bêta-carotène), K, Mg
 Lentilles cuites	~116 kcal	9 g	20 g	0,4 g	Fer, Mg, Vit B9

 Rouge (digestion lente) base pour 100g

Aliment	kcal	Protéines	Glucides	Lipides	Micronutriments clés
 Steak (bœuf maigre)	~250 kcal	26 g	0 g	15 g	Fer, Zn, Vit B12
 Fromage affiné	~350-400 kcal	25 g	1 g	30 g	Ca, Vit A, Vit B12

- Les fruits sont riches en K (potassium) et Vit C. /
- Les céréales complètes → fibres + magnésium.
- Œufs et viande → protéines complètes, vitamines B12, fer, zinc.
- Avocat → très riche en graisses mono-insaturées + potassium.
- Fromage → riche en calcium, lipides saturés.