

CONSEILS TESCO

Voici quelques indications et des conseils pour bien gérer votre budget alimentation. Vous trouverez ci-dessous des exemples possibles pour chaque repas de la journée. Vous pouvez ensuite les adapter selon vos envies, besoins et habitudes. La clé pour gérer son budget est de prévoir ses repas, puis sa liste d'achats.

PETIT DÉJEUNER

Lorsque vous avez entraîné le matin, nous vous conseillons de manger 1h30 voir 2h à l'avance afin de permettre à votre estomac de bien digérer vos aliments. Prenez un petit déjeuner léger, mais complet.

Sucré : Jus de fruits / Lait / Fruits / Céréales / Brioche / Pâte à tartiner / Confitures etc...

Salé : Jus de fruits / Oeufs / Bacon / Pain de mie / Fromage etc...

DÉJEUNER

Lors que vous rentrez de l'entraînement, il vous restera du temps pour vous faire à manger, avant de partir aux cours d'anglais. L'idéal après un gros effort, est bien recharger les batteries. De ce fait, nous vous conseillons de manger à votre faim et doucement, afin de faciliter la digestion. Et surtout, buvez beaucoup d'eau durant la journée (1.5L/ 2L).

Protéines : Poulet, Dinde, Viande rouge, Viande blanche, Poisson, Oeufs etc...

Glucides et Féculents : Riz, Pâtes, Blé, Pommes de terres, Légumes etc...

Fruits : Pommes, Abricots, Pêches, Bananes etc...

DÎNER

Ayant plus de temps le soir, il est conseillé de cuisiner de plus grosses quantités pour préparer quelques repas à l'avance (midis et soirs suivants).

Dîner possible : Pâtes, riz, viandes rouges et blanches, poissons, légumes, pommes de terre, fruits, yaourts, fromages etc...

QUELQUES CONSEILS

Vous possédez 5 cartes de 100£ pour 3 mois, c'est-à-dire un peu plus de 50£ par semaine. Ce budget est largement suffisant pour vous permettre de bien manger quotidiennement. L'objectif est de savoir gérer son budget de manière intelligemment, nous vous conseillons de construire une liste à chaque fois que vous allez faire les courses avec toutes les dépenses que vous allez faire.

Pour visualiser les prix, vous pouvez vous aider du document fournis dans le Linktree destiné à la nutrition : [Linktree > Rubrique > Nutrition > Recipes Sport Nutrition 2023-2024.](#)

CONSEILS TESCO

- Le budget donné est exclusivement destiné à l'alimentation saine d'un sportif. L'achat d'alcool, de cigarettes, d'ustensiles de cuisine, ou encore gourmandises peuvent par exemple être des causes de dépassement de ce budget, et ce budget n'est pas fait pour cela.
- Il est préférable de ne pas mélanger vos budgets, l'alimentation nécessaire à chacun n'est pas la même pour tout le monde et c'est aussi plus économique.
- En fonction des produits, la marque Tesco reste en général de bonne qualité et à des prix plus abordables que les grandes marques.
- Essayez de faire de petites courses régulièrement (1 fois/semaine) plutôt que d'y aller une fois dans le mois. Cela évitera de se faire piéger par les dates de péremption.
- Presque tout peut se congeler ! Si vous pensez que vous ne pourrez pas manger le produit avant qu'il ne périsse, mettez-le au congélateur. Attention : Un produit, une fois décongelé, ne peut plus se remettre au congélateur !
- Ayez toujours un œil sur les promos pour acheter de plus grandes quantités et moins cher, mais avant d'acheter, demandez-vous vraiment si vous en avez besoin ou congeler ce que vous ne consommerez pas avant la date de péremption.
- Pensez aussi aux petits encas tout au long de la journée et essentiellement après les entraînements (barres de céréales, fruits etc...)
- Pour des raisons de santé mais aussi économiques, préférer l'eau aux sodas.



A BIT OF IDEAS..... AND A BIT OF ENGLISH!

BREAKFAST IDEAS:

- Overnight oats (oats/milk or Quark/frozen fruit)
- Egg muffins (eggs/milk/onion/tomatoes)
- Beans on toast
- Egg on toast

LUNCH IDEAS:

- Baked potato with Tuna
- Ham/chicken salad sandwich
- Leftover dinner portions

FRUIT/ VEGETABLES

Apples – 89p Bananas – 98p
x2 packs of carrots – £1.06
Garlic – 49p Courgettes – £1 Onions – 63p
x2 packs baby potatoes

DAIRY (PROTEIN/FAT)

Apples – 89p Bananas – 98p
x2 packs of carrots – £1.06
Garlic – 49p Courgettes – £1 Onions – 63p
x2 packs baby potatoes – £2 Baking potatoes – £1.20

MEAT (PROTEIN/FAT)

x2 mince beef – £4 Diced chicken breast – £3
Chicken legs – £2.24 Sau-sages – 66p Cooked ham slices –£

CARBOHYDRATES

Bread – 40p
x2 packs of wraps – £1.78
x2 boxes of cornflakes – 62p Spaghetti – 20p
Rice – 45p
Oats – 75p

CUPBOARD ESSENTIALS

Spices – paprika, cumin, salt, pepper, mixed herbs
x2 tins of beans – 48p
x2 tins of tomatoes – 68p
x4 cans of Tuna – £3.13
x2 bottles of squash – 84p
Curry Powder - £1

TOTAL COST

These ingredients could feed 2 people for 7 days -
Total Cost = ~£38



A BIT OF IDEAS..... AND A BIT OF ENGLISH !

SPAGHETTI BOLOGNESE

INGREDIENTS:

- 500g minced beef
- 1 onion, chopped
- 1 clove of garlic, crushed
- 2 carrots, chopped
- 100g mushrooms, sliced
- 1 tin of chopped tomatoes
- 1tbsp tomato puree
- 1 beef stock cube, dissolved in 250ml hot water
- 1tsp mixed herbs
- 1tsp sugar
- salt and pepper to season
- 1tbsp oil
- 500g spaghetti

INSTRUCTIONS:

1. Add the oil to a big based pan and gently fry to the onion, garlic and carrots.
2. Once the onions have turned translucent, add the beef and brown.
3. Add all the other ingredients, stir and leave to simmer for 30 minutes (add a little more water while cooking if needed).
4. Cook the spaghetti for 12 minutes, drain slightly, then add to the Bolognese sauce with a little of the spaghetti water.

CHICKEN CURRY

INGREDIENTS:

- 500g chicken, diced
- 1 onion, chopped
- 2tsp curry powder
- 1 tin of tomatoes
- 300g frozen peas
- 1 chicken stock cube
- 300ml water
- 1tbsp oil
- 280g rice

INSTRUCTIONS:

1. Heat the oil in a pan and cook the chicken for 5 minutes.
2. Add the curry powder and onion, stir in, then cook until the onion has softened.
3. Mix in all the other ingredients and simmer for 40 minutes
4. Serve with rice.

