

# Les barres protéinées pour le tennis de table : un choix judicieux

Les barres protéinées sont particulièrement intéressantes car elles combinent souvent :

- **Protéines** : pour la récupération musculaire et la réduction de la fatigue.
- **Glucides** : pour un apport énergétique rapide.
- **Vitamines et minéraux** : pour compléter les besoins essentiels.

## Quand consommer des barres protéinées ?

### 1. Avant un match (30-60 minutes avant) :

- Privilégier une barre contenant un mélange de glucides rapides et lents, avec une teneur modérée en protéines.
  - **Pourquoi ?** Les glucides fourniront l'énergie nécessaire pour soutenir l'effort sans surcharger la digestion. Les protéines aideront à prévenir la dégradation musculaire.
- Exemple : une barre avec environ **10 g de protéines et 20 g de glucides**.

### 2. Pendant un match ou un tournoi :

- Les barres riches en glucides et pauvres en protéines sont idéales si tu as besoin d'un apport énergétique rapide.
- Si le tournoi dure plusieurs heures et que tu n'as pas de repas solide prévu, une barre plus équilibrée (avec des protéines et des glucides) peut t'aider à tenir sur la durée.

Exemple : une barre contenant **15-20 g de glucides et 5-10 g de protéines** pour éviter la fatigue.

### **3. Après un match (dans les 30 minutes) :**

- Une barre protéinée est parfaite pour initier la récupération. Le mélange protéines/glucides aide à reconstruire les muscles et reconstituer les réserves de glycogène.

- **Pourquoi ?** Les muscles sont en demande d'acides aminés après l'effort, et les protéines accélèrent ce processus.

Exemple : une barre contenant **20 g de protéines et 15-25 g de glucides**.

## **Quels types de barres choisir ?**

### **1. Barres de récupération (post-match) :**

- Riches en protéines (15-25 g).
- Teneur modérée en glucides pour reconstituer les réserves d'énergie.
- Peu de graisses pour faciliter l'assimilation.

Exemple : barres à base de protéines de lactosérum (whey) ou végétales (pois, riz).

### **2. Barres énergétiques (avant et pendant un match) :**

- Teneur plus élevée en glucides (20-40 g) pour un apport énergétique immédiat.
- Protéines en petite quantité (5-10 g) pour éviter une digestion lourde.
- Peu de fibres pour limiter les troubles digestifs.

Exemple : barres à base de fruits secs, avoine, ou sirop de riz.

## **À éviter avec les barres protéinées :**

- Les barres très riches en graisses ou fibres avant ou pendant l'effort : elles ralentissent la digestion.
- Les barres avec beaucoup de sucres ajoutés, qui peuvent provoquer des pics d'énergie suivis de baisses rapides.

## **Recette maison pour une barre protéinée adaptée aux vétérans**

Si tu aimes cuisiner, voici une idée de barre maison, simple et équilibrée :

### **Ingrédients :**

- 100 g de flocons d'avoine.
- 2 cuillères à soupe de miel.
- 50 g de beurre de cacahuète (ou purée d'amande).
- 2 dosettes de protéine en poudre (vanille ou chocolat).
- 50 g de chocolat noir (70 %).
- 30 g de noix ou d'amandes hachées.
- 50 ml de lait (ajuster pour la consistance).

### **Préparation :**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Étaler la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé.

3. Réfrigérer pendant 2 heures, puis découper en barres individuelles.

4. Conserver au frais dans une boîte hermétique.

**Valeurs nutritionnelles approximatives (par barre) :**

- Protéines : 15 g.
- Glucides : 20 g.
- Lipides : 8 g.

Avec ces conseils, tu peux intégrer les barres protéinées à ta stratégie nutritionnelle de manière optimale, que ce soit pour soutenir ton énergie ou pour récupérer efficacement après l'effort.