



RENEE MCGREGOR



TRAINING FOOD



VOTRE COACH NUTRITION
Avant... pendant...
et après l'entraînement...



Éditions
de La Martinière

TRAINING FOOD

RENEE MCGREGOR

TRAINING FOOD

VOTRE COACH NUTRITION
Avant... pendant...
et après l'entraînement...

**Éditions
de La Martinière**

À Andrew, Maya et Ella, pour leur patience

Édition originale

Première édition en 2015
aux États-Unis et au Royaume-Uni
par Nourish, une marque de Watkins Media
Limited,
sous le titre *Training Food. Get the fuel you need
to achieve your goals – Before, during and after
exercise*

© 2015 Watkins Media Limited

© 2015 Renee McGregor

Édition française

© 2016 Éditions de La Martinière, une marque
de la société EDLM.

Retrouvez-nous sur :

www.editionsdelamartiniere.fr

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

Traduit de l'anglais par Philippe Lécuyer

ISBN : 978-2-7324-7648-3

Le Code de la propriété intellectuelle interdit
les copies ou reproductions destinées à une
utilisation collective. Toute représentation
ou reproduction intégrale ou partielle faite
par quelque procédé que ce soit, sans le
consentement de l'auteur ou de ses ayants
cause, est illicite et constitue une contrefaçon
sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants
du Code de la propriété intellectuelle.

Note de l'éditeur

Les plus grandes précautions ont été prises lors
de la rédaction de ce livre. Toutefois, Watkins
Media Limited, ainsi que toute personne
impliquée dans la mise en œuvre de cet
ouvrage, ne saurait être tenu pour responsable
d'une quelconque erreur ou omission présente
dans le texte, ou d'un problème découlant de la
préparation d'une recette.

**Si vous êtes enceinte – ou en période
d'allaitement – ou bien encore soumise
à un régime particulier sous surveillance
médicale, il est conseillé de consulter
un spécialiste avant de suivre les
recommandations proposées dans ce livre.**

À propos des recettes, sauf indication spécifique, utilisez :

- des œufs fermiers ;
- des œufs, fruits et légumes de taille
moyenne ;
- des ingrédients frais, y compris pour
les herbes et piments ;
- des citrons bio non traités.

SOMMAIRE

Avant-propos	7
INTRODUCTION	9
CHAPITRE 1 : LES BASES DE L'ALIMENTATION	13
CHAPITRE 2 : LES CLÉS DE LA VICTOIRE	65
CHAPITRE 3 : CHACUN SON SPORT !	111
CHAPITRE 4 : PEAUFINER VOTRE CORPS	175
PETITS DÉJEUNERS	193
PLATS LÉGERS	213
PLATS PRINCIPAUX	241
SNACKS, COLLATIONS ET EN-CAS	277
DESSERTS	301
Glossaire	319
Index des recettes	325
Index des mots clés	327
Remerciements	335

AVANT-PROPOS

En tant qu'athlète, j'ai toujours cherché les moyens d'améliorer mes performances. C'est ainsi que j'ai eu la chance de rencontrer Renee McGregor.

Bien que notre amitié soit née plusieurs années auparavant au sein de notre club de running local, je n'ai véritablement commencé à travailler avec elle qu'en 2010, dans le cadre préparatoire au championnat d'Europe à Barcelone. Réunies par notre passion de la bonne chère et de la course à pied, nous avons immédiatement sympathisé. J'avais déjà éprouvé nombre de nutritionnistes sportifs, mais il ne me fallut pas longtemps pour réaliser que Renee était la perle rare. Son expertise, nourrie d'une grande pratique et de nombreuses recherches extérieures, ne laisse rien au hasard ; Renee sait réunir toutes les informations nécessaires avant de fonder son diagnostic. En ce qui me concerne, ses programmes ont été établis sur mesure pour s'adapter à mon style de vie et mes besoins, avec une attention toute particulière portée sur la variété des repas, les en-cas et l'alimentation en période de course ; une approche pragmatique et fluide pour passer de la théorie à la pratique. Au final, j'ai pu m'illustrer avec succès dans le marathon et, plus récemment, dans le cadre de l'ultra-trail.

Renee m'a fait comprendre l'influence directe de mon alimentation sur la qualité de mon entraînement et ma faculté de récupération. Ajuster ma nutrition à mon style d'entraînement m'a aidée à prendre en main mes objectifs de performance. Savoir exactement quoi manger – et quand – a vraiment amélioré mes réserves en énergie et raccourci mon temps de récupération. Nous avons aussi travaillé à créer des plans de nutrition et d'hydratation adaptés à chacune de mes grandes courses – du marathon sur route par temps chaud et humide au trail extrême à haute altitude –, encore une fois, avec succès.

Les programmes de Renee sont pratiques et réalistes, exactement ce que je recherchais. Elle offre de vrais choix alimentaires et une vision précise de ce que seront vos repas, facilitant ainsi l'organisation de votre semaine : avantage inestimable pour une vie bien remplie !

Je peux en toute confiance affirmer que ce livre est le compagnon idéal pour celui ou celle qui veut améliorer son mode d'alimentation et profiter

ainsi pleinement de son activité sportive. Chacun y trouvera des conseils pratiques – et factuels ! – sur la manière de nourrir son corps afin d’optimiser sa pratique physique, tout en profitant de délicieuses recettes.

Holly Rush

Coureuse de fond (Grande-Bretagne)

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse aux athlètes de tout poil, qu'ils soient de haut niveau ou simplement tournés vers le loisir, qu'ils soient jeunes ou vieux, expérimentés ou novices. Il saura accompagner tous ceux qui veulent :

- **Atteindre leurs objectifs sportifs** ; qu'il s'agisse d'améliorer son temps au semi-marathon, de terminer son premier triathlon, de rendre son tennis plus puissant ou de battre son propre record au 50 m nage libre.
- **S'attacher à une discipline d'entraînement** tout en continuant à travailler et remplir ses engagements familiaux. Par exemple, vous êtes de ceux qui triment tard le soir mais vous avez besoin de vous assurer une alimentation raisonnée afin de tirer le meilleur parti de votre séance de vélo matinale, ou bien vous êtes un de ces parents fort occupés qui essaient de s'entraîner avant la grande course pour l'école...
- **Améliorer leurs connaissances en matière de nutrition**. Vous n'êtes peut-être pas sans savoir, par exemple, que vous devez consommer des glucides pour fournir l'énergie à votre effort et des protéines pour assurer la récupération, mais vous avez sans doute encore des difficultés à convertir ces principes en termes d'alimentation, de types de plats et de quantités.
- **Accroître leur confiance en soi** en acquérant la certitude de donner exactement ce qu'il faut à leur corps, et optimiser ainsi leur entraînement pour mieux vivre leur sport préféré.

Lorsque s'est présentée à moi l'opportunité d'écrire un livre sur l'alimentation sportive, de surcroît enrichi de recettes pratiques et d'études de cas, je fus enchantée. Les informations ne manquent pas sur la nutrition, mais bien peu trouvent grâce aux yeux de la science. En tant que diététicienne reconnue et nutritionniste sportive, je mets un point d'honneur à ancrer mes conseils dans le factuel ; les recherches fiables sur le sujet sont suffisamment nombreuses pour valider toutes mes affirmations.

Quelle que soit la personne que j'ai en face de moi, je considère toujours mon travail comme une collaboration étroite, un cheminement commun, un voyage partagé. Ma première tâche est d'aider l'athlète à comprendre les

bases fondamentales d'une bonne alimentation puis, par le biais de suggestions pratiques, à constituer un plan de nutrition qui lui convient.

Je vous propose ici un livre scientifique sur l'alimentation sportive, dont vous allez pouvoir adapter la matière à votre pratique, au travers de recettes délicieuses et faciles à faire.

MON OBJECTIF

La raison pour laquelle j'aime tant mon métier tient au simple fait que chaque jour est différent, et que je travaille avec des athlètes de tous niveaux et de disciplines diverses. Ma tâche est de rendre la science accessible. En puisant dans les études les plus récentes et en les transformant en applications pratiques, je crée des recettes et des programmes de nutrition adaptés à tous les styles de vie et à toutes les bourses. C'est la même démarche qui a prévalu pour ce livre.

Le chapitre 1 est un guide pratique du « quoi manger », du « quand manger », et en quelles quantités. Nous verrons également comment le corps transforme la nourriture en énergie, et comment il peut adapter ce processus à des pratiques physiques d'intensités différentes.

Le chapitre 2 aborde plus en détail la question de l'entraînement et souligne les bénéfices tirés de vrais choix nutritionnels adaptés aux séances d'entraînements. Cette partie inclut des exemples de menus pour faire les choix appropriés.

Le chapitre 3 s'attache à adapter le plan de nutrition à votre sport, en prenant en compte les niveaux d'énergie requis par telle épreuve ou telle distance à parcourir. Encore une fois, j'ai essayé de rendre tout cela le plus pratique et applicable possible en évoquant des études de cas sur lesquels j'ai travaillé.

Le chapitre 4 insiste sur l'importance d'entretenir son corps, comme une machine bien huilée. Souvent, les gens ignorent les avertissements, préférant s'enfermer dans un déni qui les mène vers d'inévitables complications. Cette partie vous invite à l'introspection avant tout entraînement ou compétition, à seule fin de vous éviter une blessure durable, et explique comment une alimentation adaptée a valeur préventive et réparatrice.

Tout au long de votre lecture, vous trouverez également des rubriques informatives, ainsi que des Conseils à la fois amusantes et pratiques, toujours ancrées dans les recherches les plus avancées.

MON PARCOURS

L'alimentation – et plus particulièrement la nutrition adaptée au sport – est ma passion. Cet intérêt m'habite depuis mon plus jeune âge et m'a amené à en faire mon métier. Après avoir travaillé pour le NHS (National Health Service ou service de santé publique anglais) pendant dix ans, principalement en nutrition pédiatrique, j'ai ressenti un besoin de changement.

J'ai toujours été quelqu'un d'actif et de sportif, et j'ai même participé à quelques grands événements – dont la fameuse course à vélo entre Londres et Brighton – avant d'avoir des enfants. Aussi, afin de marier ma spécialité à mon passe-temps favori, j'ai étudié pour devenir diététicienne et nutritionniste du sport. Dernièrement, avec le soutien indéfectible et précieux de mon mari, j'ai aussi lancé ma propre marque, *Eat Well, Feel Fab*, qui représente la quintessence de ce que j'ai toujours désiré : aider les gens à bien manger, sans effet de mode ni privation, et à sentir au top pour le restant de leurs jours.

J'ai commencé à courir avec le Team Bath Athletics Club et, grâce à cette expérience, j'ai pu affronter le marathon de Londres. Je me suis entraînée avec rigueur et j'ai pu appliquer personnellement mes principes de nutrition. J'étais la cliente idéale : une maman à la vie active débordante se lançant dans son premier marathon ! Le jour venu, ce fut une expérience incroyable. J'ai fini en 3 heures et 17 minutes, bien moins que mon objectif visé de 3 heures et 30 minutes. Depuis, je n'ai jamais cessé d'être mon propre cobaye, testant théories nutritionnistes et stratégies alimentaires. L'année dernière, j'ai bouclé mon premier ultra-marathon (71 kilomètres de sentier côtier en Cornouailles) en finissant parmi les dix premières, enchaînant avec le point culminant de ma « carrière » de coureuse – une course à étapes de sept jours au Népal (Manaslu Mountain Trail Race) – qui m'a menée à 5162 mètres d'altitude.

Au sein de la *Team Bath AC*, nous avons eu le privilège d'être coachés par Martin Rush, responsable de l'équipe britannique d'endurance. Il est marié à Holly Rush, marathonnienne britannique de renom et championne d'ultra-running. Holly et moi sommes devenues bonnes amies et travaillons ensemble. Je lui apporte l'aide nutritionnelle dont elle a besoin à l'approche

des grandes courses et elle m'offre ses conseils avisés ; nous formons une grande équipe.

Je suis devenue nutritionniste du sport à l'approche des jeux Olympiques de Londres, en m'occupant des équipes nationales de gymnastique rythmique et de beach-volley, et en assurant le suivi individuel de certains athlètes. Ce fut une période excitante de grands défis, car chaque discipline requiert une approche différente en fonction de l'âge et de l'expérience de l'athlète, et des besoins spécifiques de leur entraînement.

C'est donc forte de mon expérience de nutritionniste et de mes aventures de coureuse – et fraîchement convertie à l'ultra-running – que j'ai écrit ce livre. J'espère qu'il vous aidera à atteindre vos objectifs.

CHAPITRE 1

LES BASES DE L'ALIMENTATION

DU NOVICE À L'OLYMPIEN

Il y a tant de battage autour de la nutrition sportive de nos jours ; la science évolue et un nombre toujours plus important d'études montre que l'alimentation joue un rôle fondamental en termes de performance. Ce chapitre vous aidera à comprendre comment une alimentation adaptée à votre entraînement (avant, pendant, après) est cruciale pour atteindre vos objectifs et optimiser vos résultats. Que vous soyez un nouveau venu, un jeune athlète en quête d'énergie et de croissance, ou un habitué du marathon, revenir aux fondamentaux de la nutrition peut faire toute la différence.

Vous avez sans doute tous quelques notions de « bonne » nutrition ; par exemple, consommer des glucides pour l'apport énergétique, des protéines pour la récupération, des matières grasses pour l'acquisition de certains nutriments importants, et des vitamines et minéraux pour assurer un système immunitaire efficace. Nous aborderons en détail ces différents facteurs et j'expliquerai comment la qualité de ces nutriments et le moment où ils sont consommés jouent un rôle fondamental dans la diététique sportive. J'insisterai également sur les vertus d'une bonne alimentation pour :

- optimiser sa capacité de récupération ;
- optimiser l'hydratation ;
- aider à atteindre – et maintenir – un poids idéal ;
- réduire les risques de maladie et de blessure.

Certains jours, je travaille avec des athlètes confirmés de haut niveau, à l'échelle nationale. À d'autres, j'ai affaire à des juniors pris en charge dans des centres de formation sportive. Quelquefois, je m'occupe des membres d'une académie de football et parfois, encore, je soutiens les efforts de sportifs amateurs – de ceux qui vivent leur pratique comme un hobby mais qui ne s'interdisent pas de relever quelques défis, comme un marathon ou un triathlon. Quel que soit l'individu que j'ai en face de moi, il s'agit toujours d'une collaboration étroite qui commence par une plongée dans les principes fondamentaux de l'alimentation. En réalité, ces principes sont applicables à tous, quelles que soient vos ambitions. Ce qui est certain, que vous soyez un novice ou un Olympien, c'est que vous avez besoin de bases solides pour

définir votre stratégie alimentaire, celle qui fera de vous un être plus puissant, en meilleure forme physique et capable d'atteindre vos objectifs.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN...

Dans le cadre de la diététique sportive, il est courant de calculer les apports nutritifs de chaque macronutriment pour s'assurer que les besoins énergétiques de son entraînement sont bien remplis. Ils s'expriment en fonction de votre poids en kilos ; ainsi trouverez-vous tout au long de cet ouvrage des tas de références en g/kg PC (grammes par kilogramme de poids corporel). Par conséquent, calculer votre poids en kilogrammes (kg) paraît un bon point de départ.

LES BASES DE LA NUTRITION DU SPORT

La principale différence entre une alimentation saine et la nutrition du sportif réside dans l'attention portée sur les détails et la précision de l'apport nutritif. Dans une alimentation saine, le but ultime est de favoriser une bonne santé durable et d'éviter les risques accrus de maladie, tout en conservant le plaisir de manger. Par comparaison, la diététique sportive, bien que guidée en partie par les mêmes impératifs de bonne santé, est tournée vers la performance. Il s'agit de tirer le meilleur parti de votre entraînement, que vous couriez 45 minutes 3 fois par semaine ou que vous prépariez votre prochain triathlon. Faire les bons choix nutritionnels – adaptés non seulement à votre discipline mais également à l'intensité de vos sessions d'entraînements – vous assurera :

- de fournir la bonne quantité et le bon type d'énergie dont votre corps a besoin pour un entraînement optimal.
- de faire les bons choix après votre entraînement, en permettant à votre corps de s'adapter à votre pratique et de se renforcer dans le cadre de votre discipline.

Nous aborderons ce sujet plus en détail lorsque nous traiterons des différents niveaux d'intensité d'entraînement dans le chapitre 2 et des sports individuels dans le chapitre 4.

La clé d'une bonne nutrition tournée vers le sport réside dans la préparation et l'organisation ; fondamentalement, pour atteindre votre objectif, vous avez besoin de modeler votre plan nutritionnel selon la nature même de votre entraînement. Ce n'est pas juste une question d'énergie qui entre et qui sort. Je ne compte plus le nombre d'athlètes qui pensent qu'ils peuvent se contenter d'aliments à faible densité nutritionnelle en se fondant uniquement sur la « quantité » d'entraînement auquel ils se soumettent. Certes, ils maintiendront leur ligne et trouveront l'énergie nécessaire pour affronter leur session, mais ce qu'ils ne prennent pas en compte ce sont les adaptations qu'ils vont subir. Que devraient-ils constater ?

Même si le sport pratiqué influe jusqu'à un certain point, les bénéfices généraux devraient être :

- une augmentation de la force et de la masse maigre ;
- une amélioration des performances ;
- une bonne homogénéité entre les séances d'entraînement (chacune d'elles est optimisée) ;
- de bonnes habitudes de sommeil, bonne humeur et haut niveau d'énergie.

En ne répondant qu'à de simples besoins énergétiques, vous serez capable de mener à bien vos séances d'entraînement, mais vous ne profiterez pas de réelles améliorations, ni dans votre pratique quotidienne ni dans vos performances globales.

À CHACUN SON RÉGIME

Quels types d'aliments devriez-vous consommer avant un entraînement ? Rappelez-vous que l'entraînement est le stimulus principal qui s'adresse à vos muscles pour qu'ils fonctionnent à un niveau spécifique. Et pour que ce stimulus soit véritablement efficace, il vous faut le nourrir de manière appropriée. Aussi, ce que vous fournirez à votre corps avant votre séance d'entraînement dépendra grandement du type d'activité et de son intensité.

Comme beaucoup, vous consommez probablement des glucides avant de vous entraîner pour vous fournir l'énergie nécessaire. Toutefois, avez-vous déjà pris le temps de penser à la quantité de glucides dont vous avez vraiment besoin, par exemple, pour assurer une course de 45 minutes ? Votre choix alimentaire serait-il le même si vous partiez pour une séance à la foulée soutenue ou pour un jogging tranquille entre amis ? En fait, votre besoin en glucides serait moindre – voire nul – pour une course amicale, là où votre corps souffrirait le martyre pour se maintenir au niveau d'une course de fond sans l'apport glucidique adéquat.

Les glucides sont stockés dans nos muscles et dans notre foie sous forme de glycogène (voir p. 19) et lorsque notre corps exprime un besoin en énergie, lors d'un exercice physique par exemple, ce glycogène est converti en glucose puis convoyé jusqu'aux muscles sollicités afin de maintenir le niveau d'activité. Et même si le corps est, par ailleurs, capable de puiser son énergie dans ses propres réserves de graisse, le processus de conversion en glucose serait alors trop long et ne supporterait pas un exercice de grande intensité. Voilà pourquoi il est tellement important de charger votre organisme en glucides avant tout entraînement intensif.

Ainsi, que se passe-t-il, par exemple, si vous ingurgitez un bol de porridge avant de rejoindre des amis pour une petite marche dynamique ? Votre corps continuera de puiser dans les glucides fournis par le porridge tant qu'ils constitueront la source d'énergie la plus aisément disponible. Qu'y a-t-il de mal à cela, me direz-vous ? Pas grand chose en fait, sauf si vous voulez perdre un peu de poids ou si vous avez décidé de puiser volontairement dans vos réserves de graisses (voir p. 89).

Pour utiliser la graisse corporelle comme carburant, vous devrez travailler selon une intensité modérée (à faible) – nous discuterons en détails de cette question d'intensité dans le chapitre 2 –, car votre niveau d'activité doit être

- Houmous de harissa et cumin, 291
- Poisson
 - Croquettes de haddock fumé et courge, 222
 - Fish & Chips maison, 266
 - Gratin de poisson magique, 267
 - Poisson thaï et son riz sauté aux légumes, 263
 - Voir aussi Saumon, Maquereau, etc.
- Polenta
 - Cake de polenta au citron, 313
- Polyphénols, 182
- Pomme
 - Cake aux pommes, 204
 - Muffins à la pomme et aux noix, 280
 - Porridge de pomme à la cannelle, 202
- Pomme de terre
 - Fish & Chips maison, 266
 - Gratin de poulet à la moutarde, 244
 - Salade de betterave, feta et pomme de terre, 235
- Porc
 - Émincé de porc pimenté et blettes, 255
 - Épaule de porc et patate douce à la sauce aigre-douce, 257
- Porridge
 - Porridge de forêt-noire, 201
 - Porridge de pomme à la cannelle, 202
- Porridge graines de tournesol et de chia, 203
- Potassium, 34
- Poulet
 - Brochettes de poulet au tahini épicé, 217
 - Gratin de poulet à la moutarde, 244
 - Marmite de poulet, 243
 - Porridge graines de tournesol et de chia, 203
 - Poulet Punjabi, 248
 - Poulet sauté acidulé, 246
 - Poulet stroganoff et cannellini, 245
 - Poulet thaï au curry vert, 215
 - Riz au poulet à la népalaise, 247
 - Salade de poulet et quinoa, 216
- Protéines, 26-32
 - Protéines pulsées, 28
 - Protéines végétales, 26
- Pyruvate, 58
- Q**
- Quinoa
 - Agneau à la coriandre et quinoa, 258
 - Salade de poulet et quinoa, 216
- Quorn, 51
- R**
- Ragoût d'agneau à la marocaine, 261
- Récupération
 - Alimentation, 54-56
 - Après entraînement d'intensité modérée, 83
- Après entraînement de faible intensité, 73
- Après entraînement de haute intensité, 100
- Après entraînement d'endurance, 91
- Boissons de récupération, 296
- Récupération active, 101
- Triathlon, 149
- Régimes
 - Atkins, 25
 - Paléo, 55
 - protéique pulsé, 28
 - sans gluten, 48
 - végétalien, 37, 501-54
 - végétarien, 37, 50-54
- Repos, 81, 101
- Riz
 - Poisson thaï et son riz sauté aux légumes, 263
 - Riz au lait de coco et mangue, 315
 - Riz au poulet à la népalaise, 247
 - Riz cantonais aux noix de cajou grillées, 226
 - Risotto de patate douce, 269
 - Poulet Punjabi, 248
- Running, 113-124, 166
- Triathlon, 149
- S**
- Salade
 - Salade de betterave, feta et pomme de terre, 235
 - Salade de champignons,

- épinards et halloumi, 234
- Salade de crevettes à l'orange, 223
- Salade de pâtes et poulet grillé, 249
- Salade de poulet et quinoa, 216
- Sarrasin
 - Pancakes de sarrasin, fraises et yaourt vanille, 210
- Saumon
 - Gratin de pâtes au saumon, 264
 - Gratin de poisson magique, 267
 - Poisson thaï et son riz sauté aux légumes, 263
 - Soupe épaisse de saumon, 221
 - Wraps de saumon spécial récup, 220
- Saucisse
 - Marmite de saucisses, 254
- Scones au fromage et piment, 293
- Sélénium, 209
- Semi-marathon, 116
- Seuil lactique, 58, 89
- Ski de fond, 33
- Smoothie
 - Smoothie banane et amandes, 198
 - Smoothie canneberge et mangue, 197
 - Smoothie de fruits d'été, 196
 - Smoothie du matin, 195
 - Smoothie tropical, 297
- Sodium, 34
- Soja, 51
- Soupe
 - Bouillon de pois chiches et chou kale, 228
 - Soupe de patate douce et de lentilles rouges, 229
 - Soupe épaisse de saumon, 221
 - Soupe riche de légumes, 227
- Spinning (vélo), 72, 166,
- Sports d'équipe, 161
- Stress oxydatif, 181
- Super-aliments, 35
- Super-régime, 35
- Surcharge, 105
- Surentraînement, 185
- Système ATP-CP, 57
- T**
 - Tennis, 161, 165
 - Thé, 35
 - Tissus gras, 62
 - Tissus maigres, 62
 - Tofu, 51
 - Tournesol, graines
 - Porridge graines de tournesol et de chia, 203
 - Toasts d'avocat et tournesol, 232
 - Verrine de granola, 199
 - Triathlon, 149-161
- U**
 - Ultra-marathon, 117
 - Urine, 153
- V**
 - Vélo elliptique, 72
- Vélo spinning, 72
- Vitamine C, 182
- Vitamine D, 183
- Vitamines, 34
- Volley, 72
- Y**
 - Yaourt, 304
 - Cheesecake au citron à la grecque, 312
 - Dip de yaourt et poivron, 289
 - Folie de fruits, 310
 - Pancakes de sarrasin, fraises et yaourt vanille, 210
 - Smoothie banane et amandes, 198
 - Smoothie canneberge et mangue, 197
 - Smoothie de fruits d'été, 196
 - Smoothie du matin, 195
 - Smoothie tropical, 297
 - Yaourt glacé à la pêche, 304
 - Yaourt glacé à la vanille, 303
- Yoga, 72
- W**
 - Whey protéines, 41
 - Wraps
 - Wraps de patate douce au four, épinards et sauce salsa, 238
 - Wraps de saumon spécial récup, 220
 - Wraps de steak épicé à la sauce salsa, 219
- Z**
 - Zinc, 34, 53