MA RESTAURATION

Ma restauration estp assurée par **la société Newrest**, partenaire du CREPS depuis plusieurs années. L'équipe Newrest travaille avec le diététicien du CREPS pour proposer une alimentation saine, équilibrée et adaptée aux sportifs, pour tous les moments de la journée.

LE PETIT-DÉJEUNER

En plus du traditionnel petit déjeuner complet, une formule originale est proposée pour élaborer mon «bowl cake ». Je peux scanner le QR code suivant pour avoir plus d'infos et choisir mes recettes.





BOWL CAKES

Scannez-moi pour le tutoriel vidéo





LES REPAS: DÉJEUNER ET DINER

Quand je mange au self, je peux choisir jusqu'à **6 composantes sur mon plateau (7 si besoin spécifique).** J'ai aussi à disposition plusieurs types de pain et un bar à condiments.

Quand je suis en déplacement ou que j'arrive après les horaires d'ouverture du self, le pôle peut remplacer mon repas habituel par :

- Un plateau repas self : les composantes sont choisies pour moi. Je mange sur place.

- Un panier repas sportif à emporter ou un panier petit déjeuner à emporter. Pour cela, il faut impérativement que je prévienne mon entraineur ou coordonnateur de pôle, car la commande doit être faite auprès du maître d'internat **au moins 48h avant.**

PLATEAU - PLATEAU SPORTIF DE HAUT NIVEAU	
Assemblage plateau - REPAS COMPLET + FRUITS	
1	1 ENTREE : issu du salade bar OU entrée froide dréssé OU entrée chaude
2	1 PLAT : 1 proteine (viande OU poisson OU omelette) + feculent + légumes
3	1 LAITAGE : parmis yaourt, fromage, fromage blanc, petit suisse …
4	1 DESSERT : 1 dréssé OU 1 dessert bar (compote OU salade de fruits)
5	1 FRUIT ENTIER
6	1 MORCEAU DE PAIN



EMPORTER - PANIER REPAS SPORTIF
Salade composée (300gr)
1 morceau de pain (30gr)
1 fruit ou 1 compote
1 fromage emballé
1 sauce salade
1 kit couvert + 1 sac kraft
eau => groupe extérieur UNIQUEMENT



EMPORTER - PANIER PETIT DEJEUNER	
Assemblage poche	
1	1 brique de lait (20cl)
2	1 beurre, 1 confiture, 1 miel
3	1 paquet de céréale individuel
4	1 fruit
5	1 morceau de pain 30gr
6	1 sac kraft + 1 kit couvert
7	1 bol jetable
EAU => groupe extérieur sur commande UNIQUEMENT	



MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
Liberté Égalité Fraternité

CREPS OCCITANIE TOULOUSE

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

CREPS DE TOULOUSE
1 avenue Édouard Belin • BP 84373 • 31055 TOULOUSE CEDEX 4
Tél. : (+33)5 62 17 90 00 – Fax : (+33)5 62 17 90 01 • cr031@creps-toulouse.sports.gouv.fr

MA RESTAURATION

COMPOSER SON ASSIETTE

Afin d'apporter tout ce qu'il faut à ton corps, le diététicien te recommande de composer ton plateau ainsi:

SOIT PAR EXEMPLE:
- VIANDES
- POISSONS
- OEUFS
- CRUSTACÉS

1/3 PROTÉINES

1/3 LÉGUMES

SOIT PAR EXEMPLE:
- TOMATES
- AUBERGINES
- COURGETTES
- CONCOMBRE
- POTIMARRON
- COURGE
- OIGNONS

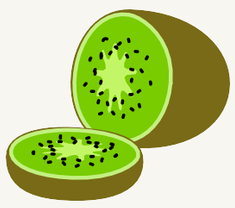


1/3 DE GLUCIDES

SOIT PAR EXEMPLE:
- PÂTES
- RIZ
- POMMES DE TERRE
- LENTILLES
- POIS CHICHES
- SEMOULE
- QUINOA

+ 1 ENTRÉE + HUILE DE QUALITÉ + 1 FRUIT/ DESSERT + 1 PRODUIT LAITIER + PAIN + 2 VERRES D'EAU






Les protéines : assurent le maintient et de développement de la masse musculaire

Les légumes/ fruits: apportent vitamines indispensables + fibres (satiété)

Les glucides complexes: apportent de l'énergie à l'organisme

Les lipides (huiles, beurre): apportent des acides gras essentiels et des omégas.

Des sucres simples: occasionnellement pour le plaisir

LE GOÛTER

Suivant le choix des entraineurs, **mon goûter se fera soit sur place au self, soit à emporter sur le site d'entrainement** (boîte à goûter collective à récupérer au self). Les goûters sur place proposent globalement les mêmes ingrédients que pour les petits-déjeuners, avec des fruits supplémentaires. **Des gâteaux faits maison ont été spécialement concoctés pour correspondre aux besoins nutritionnels du sportif.**

EMPORTER - PANIER GOUTER SPORTIF	
Assemblage poche	
1	1 part de gâteau (100gr)
2	1 brique de jus de fruits (20cl)
3	1 brique de lait (20cl)
4	1 yaourt fruits + cuillère
5	1 fruits
6	1 sachet fruits sec et oléagineux (40gr)
7	1 sac kraft
EAU => groupe extérieur sur commande UNIQUEMENT	



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

A la rentrée un QR code personnel m'est attribué pour toute la saison. Je dois installer l'application Newrest sur mon téléphone pour y avoir accès. Je présenterai ce QR code à chaque entrée au self du CREPS pour pouvoir retirer mon plateau…

J'installe l'application Newrest

Si je suis interne ou demi-pensionnaire, mes repas sont prévus, je n'aurai rien de plus à faire. **Cependant si je suis externe, mes repas ne sont pas prévus, donc je dois penser à recharger régulièrement mon crédit sur l'application**. Attention si mon crédit est insuffisant je ne pourrai pas récupérer mon plateau.

Scannez le QR code suivant pour connaître le fonctionnement du self en vidéo!

