AVANT ENTRAINEMENT

LE GOÛTER

QUOI MANGER AVANT L'ENTRAINEMENT ?

Si tu goûtes 2 heures avant l'entrainement :



Fruit frais



Fruits oléagineux
(1 poignée)

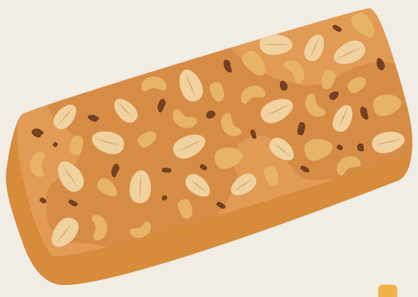


Sucres lents : céréales, pain de campagne/ complet , muesli, ...

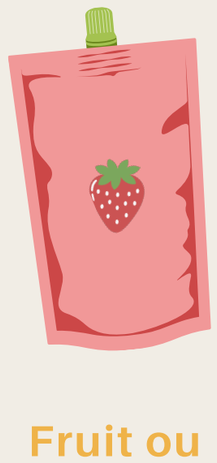


Produits laitiers : petit suisse, lait, fromage, actimel, yaourt...

Si tu goûtes 1 heure avant l'entrainement :



Sucres +/- lents : tartine pain de mie/ pain blanc, céréales plus sucrés barres de céréales...



Fruit ou Compote



Produit laitier faible en matières grasses : lait ½ écrémé, yaourt aux fruits,...

Si tu goûtes 30min avant l'entrainement :



Privilégier des aliments faciles à digérer : sucres rapides (fruits secs, biscuits sucrés, chocolat, jus de fruits ..)



***Facultatif** : produit laitier faible en matières grasses*