

Nos conseils NUTRITION

Pour être au TOP toute la journée...



Pour une collation entre 2 matchs

- Compote
- Pain d'épice
- Barre de céréale
- Fruits
- Cake et tarte aux fruits



Des sucres à indice glycémique faible et peu de matière grasse

Pour la pause déjeuner

- Salade de pâtes
- Sandwich au jambon ou poulet
- Croque monsieur au pain complet
- Tarte aux légumes

Des féculents pour refaire le plein d'énergie
Des protéines facilement digestibles

Juste avant un match

- Abricots secs
- Pâte de fruit



Des sucres rapides pour vous donner de l'énergie immédiatement

Pour la récupération

- Yaourt à boire
- Eau riche en bicarbonate
- Fruits



Réhydratation et élimination de l'acide lactique

Pour se faire plaisir et fêter la victoire

- Crêpe
- Gâteau au chocolat
- Soda



Pour plus d'information,
n'hésitez pas à
demander à Stéphanie !