

BIEN SE NOURRIR LE JOUR D'UNE COMPÉTITION



Petit-déjeuner

- Féculent
- Laitage
- Boisson

Déjeuner :

- Féculent
- Protéine facilement digérée
- Peu de matière grasse
- Fruit mûr ou cuit

Collation :

Féculent +
sucre rapide

Dîner :

- Légume
- Protéine
- Laitage
- Féculent
- Fruit

