

Repas pendant et après un effort sportif

Pendant l'effort sportif

Apporter de l'énergie immédiatement disponible pour éviter une hypoglycémie/fatigue

Le glucose sanguin est un carburant important pour le travail musculaire : il est produit à partir des réserves de glycogène essentiellement.

Toutes les 2h, consommer des produits sucrés composés de flocons d'avoine, farine complète, fruits secs, miel, amandes, noisettes...

- ✓ Morceau de gâteau énergétique (Cf recette)
- ✓ Barre de céréales (Cf recette)
- ✓ Mélange de fruits secs et oléagineux



Après l'effort sportif

Récupérer ses forces et les minéraux perdus pour retrouver au plus vite l'intégrité musculaire et la remise à niveau des réserves en glycogène



- ✓ Le repas doit être alcalin pour tamponner l'acidité créée pendant l'effort, riches en glucides, pauvre en graisses.
- ✓ Limiter les aliments acides (viande rouge, lait, agrumes, tomates, vinaigre...).