

Le Mot du Doc



RECUPERATION PAR LA NUTRITION

BOISSON DE RECUPERATION

Que doit-elle contenir ?

Effort peu intense de moins d'1h30 : Eau minéralisée

Effort soutenu de moins d'1h : Eau minéralisée

Badoit, Vichy, Quézac

Effort de plus de 2h : Eau minéralisée + fruit/pain d'épice/-

barre de céréales ou Eau minéralisée + jus de fruits

1 litre dans l'heure qui suit l'entraînement/la compétition

REPAS DE RECUPERATION

En pratique :

Portion de féculents, pain

Légumes

Protéines peu grasses

Laitage sucré

Fruit

Exemple :

Concombre à l'huile de noix/colza

Aiguillettes de poulet

Pâtes et ratatouille

Poire et yaourt au miel

ATTENTION :



**100% plaisir
0% récupération**

Docteur Genson Francis