

Aliments riches en glucides

- ✎ Fruits frais, jus de fruits, compote de fruits, fruits secs.
- ✎ Barres céréales non fourrées, non chocolatées (max 10 % de matière grasse).
- ✎ Galettes de riz soufflé, riz au lait.
- ✎ Müesli et autres céréales (max 10 % de matière grasse).
- ✎ Yaourt aromatisé, yaourt à boire, séré.
- ✎ Pain blanc ou complet, biscottes, pain d'épices,
- ✎ Biscuits peu gras : petit beurre, pélerines, leckerli,... (max 15 % de matière grasse)
- ✎ Crêpes et pop-corn maison.
- ✎ Bâtons d'Ovo-sport.
- ✎ ,...

Prenez l'habitude de lire les étiquettes des produits que vous consommez

Aliments riches en glucides

- ✎ Fruits frais, jus de fruits, compote de fruits, fruits secs.
- ✎ Barres céréales non fourrées, non chocolatées (max 10 % de matière grasse).
- ✎ Galettes de riz soufflé, riz au lait.
- ✎ Müesli et autres céréales (max 10 % de matière grasse).
- ✎ Yaourt aromatisé, yaourt à boire, séré.
- ✎ Pain blanc ou complet, biscottes, pain d'épices,
- ✎ Biscuits peu gras : petit beurre, pélerines, leckerli,... (max 15 % de matière grasse)
- ✎ Crêpes et pop-corn maison.
- ✎ Bâtons d'Ovo-sport.
- ✎ ,...

Prenez l'habitude de lire les étiquettes des produits que vous consommez

Les collations

Alors qu'un petit déjeuner varié, pris tranquillement, permet de faire le plein d'énergie pour la journée, deux collations quotidiennes garantissent une continuité dans la performance et assurent l'équilibre énergétique .

Les collations visent surtout un recharge des réservoirs énergétiques de glycogène.

Il est judicieux de puiser l'équilibre d'une collation dans trois groupes d'aliments :

- ✎ Les produits céréaliers.
- ✎ Les produits laitiers.
- ✎ Les fruits.
- ✎ La collation est aussi l'occasion de se réhydrater,...

Il est important d'éviter les aliments très gras (barres chocolatées, viennoiseries,...) pauvres en micro-nutriments, qui mettent beaucoup de temps à être assimilés par l'organisme provoquant une sensation de lourdeur et libérant leur énergie trop tard.

**① Ne pas oublier que le meilleur carburant①
sont les glucides.**

Les collations

Alors qu'un petit déjeuner varié, pris tranquillement, permet de faire le plein d'énergie pour la journée, deux collations quotidiennes garantissent une continuité dans la performance et assurent l'équilibre énergétique .

Les collations visent surtout un recharge des réservoirs énergétiques de glycogène.

Il est judicieux de puiser l'équilibre d'une collation dans trois groupes d'aliments :

- ✎ Les produits céréaliers.
- ✎ Les produits laitiers.
- ✎ Les fruits.
- ✎ La collation est aussi l'occasion de se réhydrater,...

Il est important d'éviter les aliments très gras (barres chocolatées, viennoiseries,...) pauvres en micro-nutriments, qui mettent beaucoup de temps à être assimilés par l'organisme provoquant une sensation de lourdeur et libérant leur énergie trop tard.

**① Ne pas oublier que le meilleur carburant①
sont les glucides.**