

Les repas du sportif sur une journée

L'entraînement commence à table, variez les saveurs et plaisirs 😊

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un produit céréalier (1/3 de baguette ou 6 biscottes, céréales) ➤ Beurre (10 g) et miel ou confiture (30 g) ➤ Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage) ➤ (Œuf ou jambon) ➤ Fruit frais ou jus de fruit 100% pur jus <p style="text-align: center;">+ EAU</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crudités (150 g), salade huile colza-olive(2 c.à.s) ➤ Viande ou volaille ou poisson ou oeuf (100 g) ➤ Pommes de terre ou riz ou pâtes (300 g, poids cuit) ➤ Pain (1/6 de baguette) ➤ Fruit ou Flan ou fromage blanc <p style="text-align: center;">+ EAU</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Un produit céréalier ➤ Des oléagineux (noix, amandes, noisettes) ➤ Un fruit frais ou 2,3 fruits secs ➤ Une boisson (eau minéralisée riche en calcium) <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Potage* ou crudités + huile colza-olive(2 c.à.s) ➤ Viande blanche ou poisson ou 2 gros œufs ➤ Légumes verts (300 g) + beurre ou crème (10 g) ➤ Yaourt ou tarte ➤ Pain ou céréales ou riz (40 g) ➤ Fruit <p>*légumes et pomme de terre ou vermicelle</p> <p style="text-align: center;">+ EAU</p>