



DE QUOI A BESOIN MON CORPS QUAND JE FAIS DU SPORT ?



EAU ✓✓✓

-  1 à 2 verres au réveil avant le petit déjeuner 
½ Litre le matin 
-  1 à 2 verres au déjeuner 
½ Litre l'après-midi 
-  1 à 2 verres au dîner 
1 à 2 verres au coucher 



JUS DE FRUITS ✓

(De préférence 1 fruit pressé ≈ 10 cl)

-  1 verre au petit déjeuner 
-  1 verre à la collation 



LAIT

-  1 verre au petit déjeuner 
-  1 verre à la collation 

BOISSONS TROP SUCRÉES

À ÉVITER

SODAS,
SIROP,...



-  AVANT 1 MATCH
-  PENDANT 1 MATCH
-  APRÈS 1 MATCH

FICHE BOISSONS



DE QUOI A BESOIN MON CORPS QUAND JE FAIS DU SPORT ?

Si tu n'as pas mangé, ta collation doit comporter :

 **EAU** +  **1 FRUIT** **OU**  **1 COMPOTE** **OU**  **FRUITS SECS OU OLÉAGINEUX**

Ton goûter d'après match doit comporter :

 **1 PRODUIT CÉRÉALIER***

**Le petit + du HBSud : recette de la barre de céréales maison (sur le site Internet du Club)*

+  **1 LAITAGE***

**Optionnel*

+  **1 BOISSON**

PENDANT 1 MATCH

EAU
 Petite quantité aux changements de joueurs + mi-temps

MANGER
 Barre de céréales, fruits secs, oléagineux, banane (en plusieurs fois)

FICHE COLLATION



DE QUOI A BESOIN MON CORPS QUAND JE FAIS DU SPORT ?

Ton repas doit comporter :



JOUR DE MATCH

AVANT LE MATCH, PRIVILÉGE :

- ✓ Les légumes cuits
- ✓ La compote VS le fruit
- ✓ Le yaourt VS le fromage

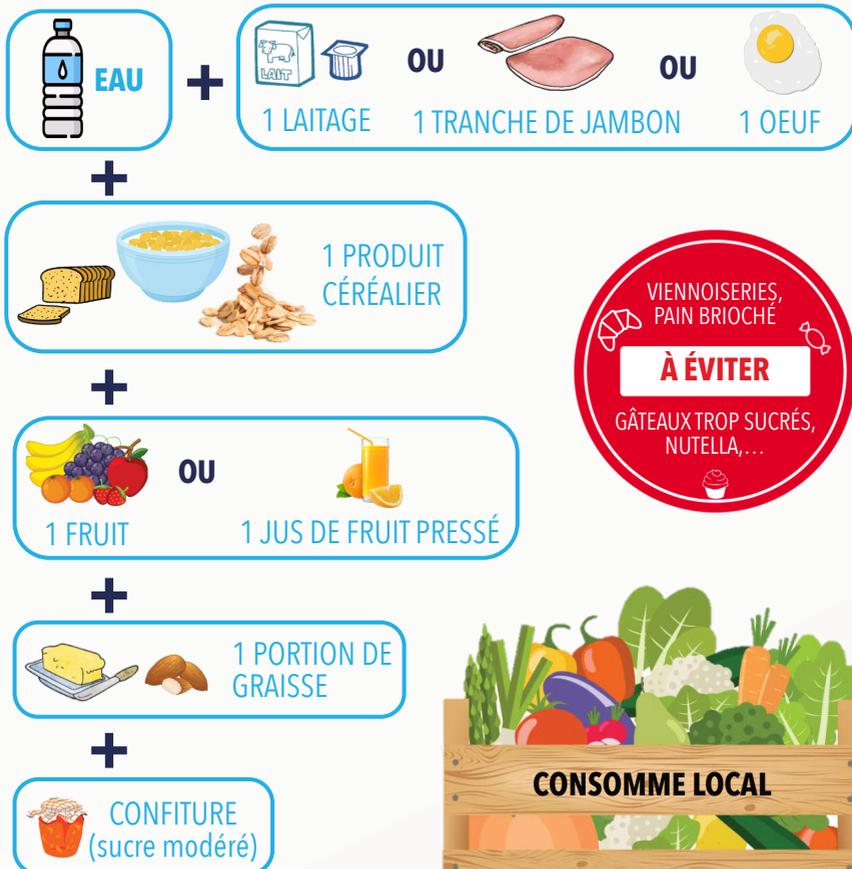
= Meilleure digestion

FICHE REPAS



DE QUOI A BESOIN MON CORPS QUAND JE FAIS DU SPORT ?

Ton petit déjeuner doit comporter :



Retrouve les recettes et les portions sur le site Internet du Club