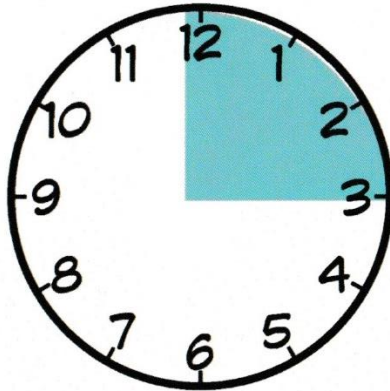


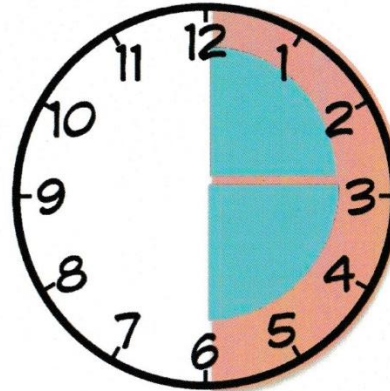
COLLATION AVANT UN EFFORT

Le choix des aliments dépend du temps (délai) entre la collation et le début de l'effort physique. Petit guide :

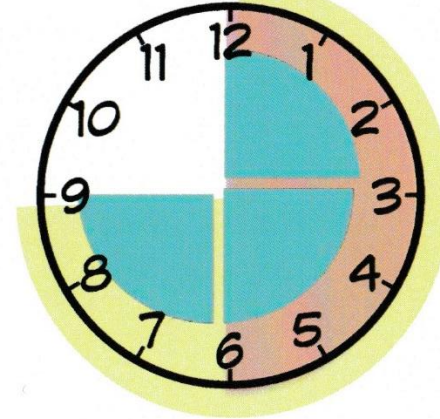
15 minutes = 15g glucides



30 minutes = 30g glucides



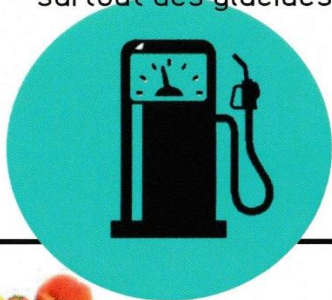
>45 minutes = 45g glucides
± un peu protéines



COLLATION APRES UN EFFORT

Lorsqu'un repas est prévu après l'effort ($\pm 1h00$), la collation peut fournir uniquement des glucides OU des protéines. Si le repas est prévu dans plus de 1h30, il est préférable que la collation fournisse des glucides ET des protéines.

aliments qui fournissent
surtout des glucides



aliments qui fournissent
des glucides + protéines



aliments qui fournissent
surtout des protéines



Idées pour les repas et collations



surtout des glucides



glucides et protéines



surtout des protéines



Suggestions pour remplacer un déjeuner

Objectif : aller chercher environ 30-60g glucides et 10-15g de protéines



Boisson Special K
Matin frappé
(plusieurs saveurs)
1 bouteille :
29g glucides
10g protéines



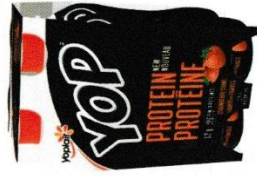
Barre Val Nature protéines
1 barre :
12g glucides
11g protéines
1 compote :
10-13g glucides



Granola Vector miel & amande
½ tasse :
24g glucides
20g protéines



Smoothie maison, préparé
avec lait + yogourt (grec) +
fruits surgelés
Env. 30-45g glucides
15-20g protéines



Yop protéine
1 bouteille :
24g glucides
12g protéines



Barre SimplyBar (Costco)
1 barre :
18g glucides
15g protéines
1 compote :
10-13g glucides



Oasis Nutrisolution
1 bouteille :
45g glucides
10g protéines



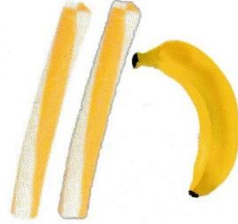
Lait au chocolat JOYYA (Walmart)
1 bouteille :
11g glucides
15 protéines
1 barre Fruit Source
32g glucides



Yogourt grec
½ pot de 500g ou 2x100g
22-25g glucides
14g protéines



Lait's go sport
1 bouteille :
18g glucides
20g protéines



Ficello (x2)
2g glucides
12g protéines
Banane
30g glucides



iögo protéine (format 1
litre)
Pour 1 tasse (¼ bouteille) :
27g glucides
10g protéines