



## SUGGESTIONS D'ALIMENTS À CONSOMMER AVANT L'ENTRAÎNEMENT.

### < 30 minutes

- ✓ Jus de fruits
- ✓ Compote
- ✓ Biscuits aux figues

### ½ à 1 heure

- ✓ Lait frappé aux fruits
- ✓ Petit bol de céréales
- ✓ Yogourt et/ou muffin maison

### 1 à 2 heures

- ✓ Yogourt avec fruits et granola et jus de fruits
- ✓ Couscous aux pommes et à l'érable (voir recette page 7)
- ✓ Tortilla à la dinde, crudités

### > 3-4 heures

- ✓ Riz au poulet, légumes, lait et muffin maison
- ✓ Saumon, pomme de terre, légumes et salade de fruits
- ✓ Sauté de bœuf, brocoli, riz, pain aux bananes et lait



**Connaissez bien votre corps!**  
**Sachez quels aliments fonctionnent pour vous.**