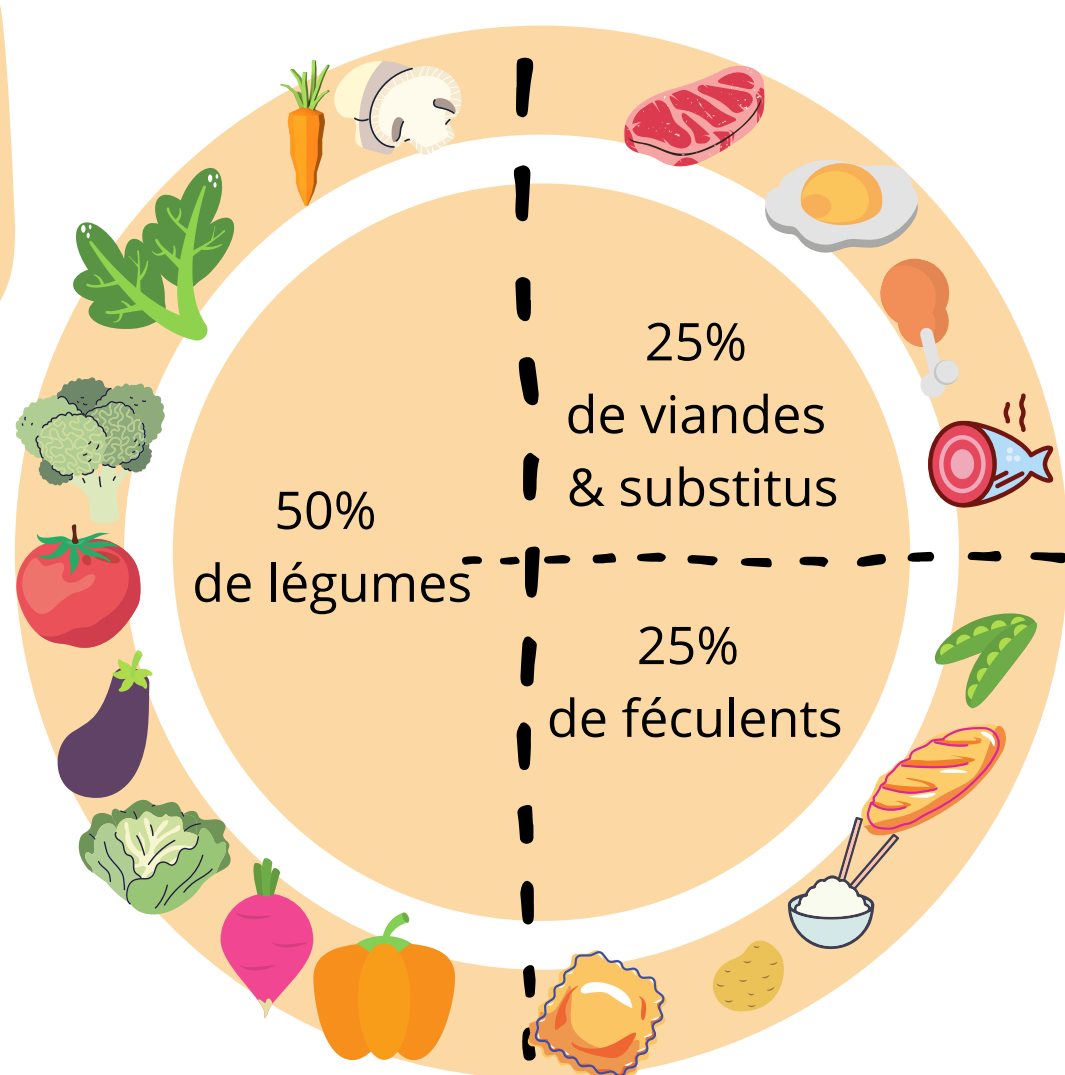
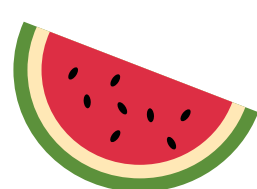


Alimentation et sport

Un repas équilibré :



Un produit laitier



Un fruit

Interêts ?

 Couvrir les besoins liés à la pratique sportive

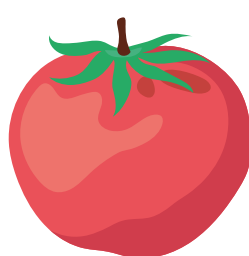
 Augmenter la performance sportive

 Limiter le risque de blessures

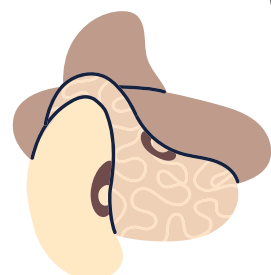
 Favoriser la récupération

Augmenter :

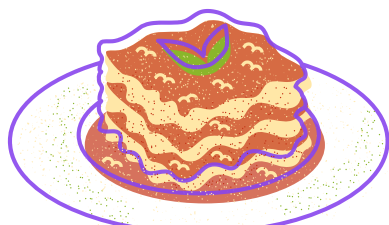
Fruits et légumes de saison



Les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...) et les céréales complètes



Le fait maison



Les fruits à coque non salés



Réduire :

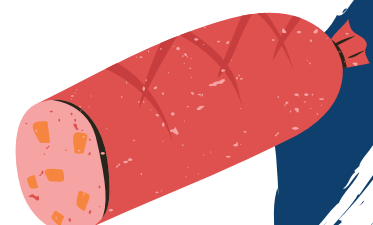
L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



La charcuterie et la viande rouge



Les produits salés

