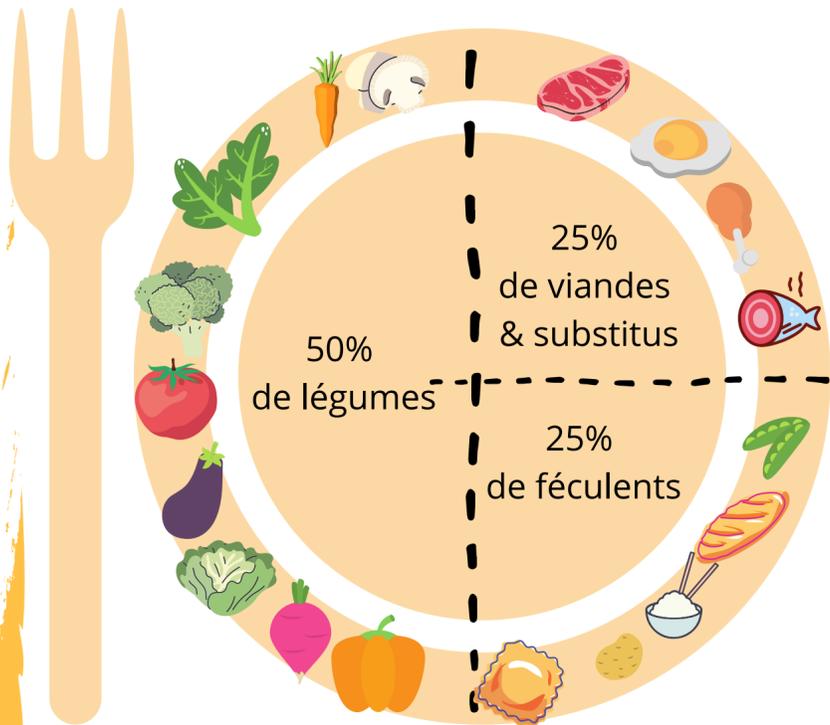


Alimentation et sport

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

