

# La boisson de récupération

Fiche  
7

J'en consomme si :



MON REPAS EST **PLUS DE 30 MIN**  
APRÈS LA FIN DE MON ENTRAÎNEMENT

MON **ENTRAÎNEMENT EST INTENSE** SUR  
LE PLAN ÉNERGÉTIQUE ET/OU MUSCULAIRE



JE SUIS EN **STAGE INTENSIF**  
OU EN **COMPÉTITION**

Elle doit permettre :



MA **RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE**



LA **RECONSTITUTION DE MES RÉSERVES**  
ÉNERGÉTIQUES



MA **RÉHYDRATATION**

# La boisson de récupération

Fiche  
7

Quand ? **DANS LES 30 MIN APRÈS LA SÉANCE**

Comment choisir ?



**EFFORT INTENSE AVEC FAIBLE  
SOLLICITATION MUSCULAIRE**



**SPORTEUS  
8G DE LACTEL**



**EFFORT INTENSE AVEC FORTE  
SOLLICITATION MUSCULAIRE**



**SPORTEUS  
20G DE LACTEL**

## **BOISSON MAISON** POUR 8G DE PROTÉINES



**1 VERRE DE LAIT  
(250ML)**

OU



**2 YAOURTS  
NATURE**

**SIROP (1CÀS)**



**CACAO (2CÀS)**



**MIEL (1CÀS)**



**SUCRE (2CÀS)**

