



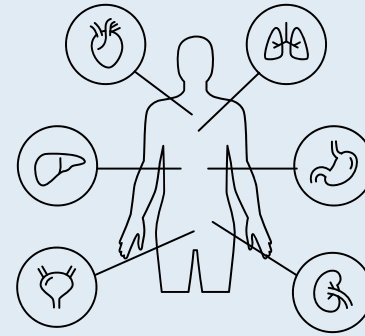
**SAVAIS-TU
QUE?**

Savais-tu qu'il est bénéfique de consommer des protéines à la suite d'un effort?



LES PROTÉINES

La présence des protéines est indispensable dans l'alimentation. Elles sont essentielles au développement et au fonctionnement des divers organes de notre corps.



RÔLES DES PROTÉINES

Les protéines sont à la base du développement de la masse musculaire. Elles jouent aussi un rôle de transport et servent à la fabrication des hormones, des enzymes et des anticorps.

Plus particulièrement dans le sport, les protéines servent à la construction et à la réparation des muscles, principalement à la suite d'un effort.

RECOMMANDATIONS

Afin de procurer un effet de satiété et de contribuer à la récupération, il est recommandé de consommer des protéines principalement avant et après l'effort.

Avant

- Plus le repas est riche en protéines, plus il doit être consommé longtemps avant l'effort.

Pendant

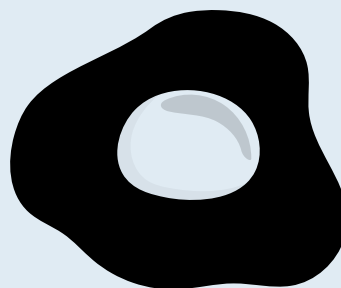
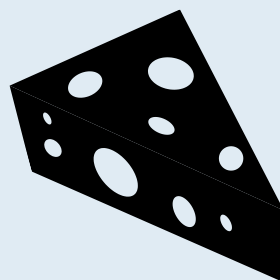
- Il est possible de consommer de petites quantités de protéines lors d'activité de longue durée pour éviter la faim.

Après

- Consommer une collation d'environ 10g de protéines après l'effort
- Consommer un repas d'environ 20g de protéines 2h après l'effort

EXEMPLES D'ALIMENTS QUI ÉQUIVAUT À 10G DE PROTÉINES

- 30g de fromage
- 300ml de lait
- 400ml de boisson de soja
- 2 œufs
- 35 à 50g de viande, poulet ou poisson
- 120g de tofu
- 150g de légumineuse



N'oublie pas que les recommandations s'adaptent à chaque personne. À toi de trouver ta recette gagnante!