

Exemple de boissons de l'effort :

- Jus de pomme bio sans sucre ajouté coupé à demi + 1 pincée de sel
- 50 g de sirop d'agave ou érable + 2 jus de citron bio + 1 pincée de sel pour 1L de boisson.
- Boisson de récupération : 500ml de jus de pomme + 500ml de boisson bicarbonatée (Type Saint Yorre, Vichy, Contrex) + le jus de 2 citrons.

Gâteau sport :

- 120g de farine
  - 120g de flocons d'avoine petits
  - 120g de fruits secs en petits morceaux : raisins secs, abricots, figes, dattes...
  - 50g de miel liquide
  - 50g de sirop d'agave
  - 1 yaourt nature
  - 160ml de lait
  - 50g de poudre d'amande
  - 2CàS d'huile neutre en goût
  - 1 œuf
  - ½ sachet de levure ou une pincée de bicarbonate alimentaire.
  - 1 pincée de sel.
- ➔ 45' à 180°C

Petit déjeuner pré compétition :

Poudre de petit déjeuner : 1 dose de poudre d'amande, 1,5 dose de poudre de crème de céréales (riz, avoine... trouvable en magasin bio), 1 peu de cacao 0%, 1 peu de sucre ou miel ou sirop d'agave.

+ Lait végétal ou eau chaude.

+ Compote

+ Rondelles de banane