

ALIMENTATION AVANT L'EFFORT

EXEMPLES DE REPAS

2 h
avant



+



+



ou



salade
de pâtes

+



+



ou



+



+



1 h 30
avant



+



ou



céréales

+



+



ou



+



+



1 h
avant



+



ou



lait au
chocolat

ou



ou



ou



ou



30 min
avant

