

ALIMENTATION APRÈS L'EFFORT

TEMPS

Si présence d'un repas 1 h 30 à 2 h après l'effort

Si aucun repas ne suit dans les 2 h

SENSATION DE FAIM

NON

Pas de collation

OUI



ou



de pomme

+



biscuits aux figues

ou



yogourt à boire

+



biscuits à l'avoine



yogourt

ou



céréales

+



lait

ou



+

ou



quelques noix

+



fruits séchés

ou

