

Conseils d'alimentation

U10

U13

Recommandations

Pour bien jouer,
je mange au moins
2 heures
avant l'effort

Pour bien jouer,
je mange équilibré

Pour bien jouer,
je mange doucement
et dans le calme

Principes généraux

Je recherche la
variété dans mon
alimentation (viandes,
poissons, poulet, œufs,
légumes, lentilles,
fromage, yaourt...)

Je mange
des fruits
et légumes
(Minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve
la sensation de soif,
je privilégie
l'eau et j'évite
les sodas...

Juste après
le match,
je peux manger une
barre de céréales ou
des pâtes de fruits
qui rechargeront
mes muscles
en énergie

J'évite
tous
les aliments
gras.