

# Les boissons énergétiques

Fiche  
**5**

J'en consomme si :

MON ENTRAÎNEMENT EST  
**INTENSE ET DURE PLUS D'1H**



JE SUIS EN **STAGE INTENSIF**  
OU EN **COMPÉTITION**

JE ME SENS PLUS **FATIGUÉ(E)**  
QUE D'HABITUDE



Pour :



**APPORTER DE L'ÉNERGIE ET  
LUTTER CONTRE LA FATIGUE**

**RESTER CONCENTRÉ(E)**



# Les boissons énergétiques

Fiche  
**5**

Pour 1L de boisson :

## GATORADE

Tempéré

2 DOSES  
INSEP



Chaud

1 DOSE  
INSEP



Froid

3 DOSES  
INSEP



## BOISSON MAISON



Tempéré



1 GOBELET

Chaud  > 25°C



1/2 GOBELET

Froid  < 15°C



1 1/2 GOBELETS



COMPLÉTER À 1 LITRE



1 PINCÉE

2 PINCÉES

1 PINCÉE

**INSEP**  
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :  
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN  
MANGER  
POUR  
GAGNER

