

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



BOISSON MAISON



Jus de raisin

Tempéré



1 GOBELET

Chaud  > 25°C



1/2 GOBELET

Froid  < 15°C



1 1/2 GOBELETS



Eau

COMPLÉTER À 1 LITRE



Sel

1 PINCÉE

2 PINCÉES

1 PINCÉE

INSEP
Terre de Champions

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

BIEN
MANGER
POUR
GAGNER