



—  —

# GUIDE D'ENDURANCE

LES MEILLEURES ASTUCES POUR DÉBUTANTS ET  
PROFESSIONNELS DE SPORT D'ENDURANCE





# SOMMAIRE

## INFO

- 3** Introduction
- 4** Nutrition et sport d'endurance
- 5** Sport d'endurance
- 6** Nutriments
- 9** Hydratation

## NUTRITION AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

- 11** Avant l'effort
- 12** Pendant l'effort
- 14** Après l'effort

## RECETTES

- 17** Crêpes d'avoine et banane
- 18** Shake protéiné pour la récupération
- 19** Fruit Energy Bars à l'avoine
- 20** Produits recommandés





# INTRODUCTION

Vous pratiquez fréquemment des sports d'endurance, peut-être même au niveau professionnel, et vous voulez vous entraîner dans les meilleures conditions pour des performances élevées ?

Utilisez notre guide d'endurance et adaptez votre alimentation pour un résultat optimal. Vos performances en tant que sportif d'endurance sont particulièrement influencées par ce que vous mangez et buvez, en quelle quantité et à quel moment de la journée. **Quels sont les points importants si vous faites un sport d'endurance ?** Quels nutriments prendre avant, pendant et après un entraînement ? Que prendre en compte pour continuer à améliorer ses performances ?

Vous trouverez toutes les réponses dans ce guide d'endurance.



# **NUTRITION & SPORT D'ENDURANCE**

# SPORT D'ENDURANCE

L'activité physique se décline en différents types de sport, à savoir les sports d'effort musculaire et les sports d'endurance. Les sports d'endurance permettent des sessions continues de longue durée et font appel à la résistance prolongée du corps. Mais quel est l'effet d'un sport d'endurance sur le corps ? Pourquoi la nutrition est-elle si importante pour un sportif d'endurance ?

Les sports de force et d'endurance ont chacun un effet différent sur le corps. Les sports de force se concentrent sur la prise de masse musculaire : CrossFit, musculation ou boxe. Le sport d'endurance consiste à pratiquer un sport en continu sur une période prolongée, généralement plus d'une heure. On compte notamment la course à pied ou le cyclisme. Le sport d'endurance fait appel à une réelle résistance pour éviter l'acidification des muscles. L'acidification survient quand les muscles ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène. Il devient difficile de maintenir le même niveau d'effort musculaire. C'est la raison pour laquelle on ne s'entraîne pas seulement pour améliorer sa technique, mais aussi pour augmenter son VO2-max (consommation maximale en oxygène par le corps). Ainsi, le taux d'oxygène dans le sang reste assez élevé pour éviter l'acidification des muscles.

## NUTRITION ET SPORT D'ENDURANCE

La nutrition est essentielle pour un sportif d'endurance. La composition du régime et la quantité des aliments pris diffèrent par personne. Cela dépend du type de sport d'endurance, de la durée, de la fréquence et du sexe du sportif. Le poids corporel, la composition du corps et l'intensité du sport jouent donc aussi un rôle important. Pour ceux qui pratiquent un sport d'endurance, il est primordial de consommer une nourriture saine et variée, avec suffisamment d'énergie répartie entre glucides, protéines, vitamines et minéraux. En outre, il est essentiel de bien manger et de s'hydrater avant, pendant et après l'entraînement. Cela est nécessaire pour que votre corps fonctionne au mieux pendant l'effort et pour mieux récupérer après.

**LES SPORTIFS  
D'ENDURANCE DOIVENT  
CONSOMMER UNE  
NOURRITURE SAIN  
ET VARIÉE CONTENANT  
SUFFISAMMENT  
DE CALORIES**



# NUTRIMENTS

Une bonne alimentation influence énormément vos performances sportives. Quels nutriments et dans quels quantités les sportifs d'endurance en ont-ils besoin pour bien performer ?

## GLUCIDES

Les glucides sont la source d'énergie la plus importante pour les sportifs d'endurance. En effet, les glucides fournissent rapidement de l'énergie en cas d'effort et quand le corps se fatigue. Notre corps peut stocker une partie des glucides sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Si ces réserves de glycogène sont épuisées, le corps doit brûler graisses et protéines. Dans ce cas, le plus haut niveau de performance atteint est limité à 50% des capacités maximales. C'est donc désavantageux pour votre performance. Pour combattre cet effet indésirable, la meilleure option est de restaurer les réserves de glycogène avant et pendant l'effort.

## TYPES DE GLUCIDES

Les glucides sont convertis en glucose dans votre corps. Le glucose est le carburant pour les cellules dans votre corps. Il y a deux types de glucides :

les glucides rapides et lents. La vitesse représente la manière dont les glucides sont absorbés. Une combinaison de glucides rapides et lents est très importante si vous pratiquez un sport d'endurance. Nos **ROCKET FUEL ENERGY BARS** contiennent une combinaison de glucides rapides et lents. Les glucides rapides sont fréquemment utilisés pour des entraînements et matchs, parce qu'ils sont rapidement absorbés par le corps. Les glucides lents ne donnent pas tout de suite de l'énergie, il est donc sage de les prendre 3 à 4 heures avant un match, pour éviter les troubles digestifs sur le terrain. Parmi notre assortiment de glucides lents, notez les **ULTRA FINE OATS, PURE FLOCONS D'AVOINE** et **PROTEIN & OATS BARS**. Page 17 vous trouverez une délicieuse recette aux **ULTRA FINE OATS** !

## BESOINS EN GLUCIDES

Souvent, les réserves de glycogène suffisent pour faire une séance relative-

ment intense d'environ 1 à 1,5 heures. Si un effort dure plus de 1,5 heures, il est nécessaire de compléter son stock de glucides au préalable. Il est recommandé de prendre 6 à 10 grammes de glucides par kg de poids corporel (60 % de l'apport énergétique total). Ainsi, vous pouvez restocker les glucides perdus pendant un effort.

Les professionnels des sport d'endurance peuvent augmenter leurs réserves de glycogène en augmentant leur apport en glucides à 8 à 10 grammes par kg de poids corporel (70 % de l'apport énergétique total) dès quatre ou cinq jours avant un entraînement ou un match. On nomme cette méthode « tapering-off » (accumulation de glucides). Vous trouverez plus d'infos sur la méthode page 11.

## PROTÉINES

Les protéines fonctionnent en premier lieu comme nutriment bâtisseur important, mais elles peuvent aussi servir de source d'énergie. Toutes les cellules corporelles



et le tissu musculaire sont principalement constitués de protéines. Les protéines musculaires se décomposent pendant un effort. Les protéines sont nécessaires pour une récupération optimale et rapide des muscles après un entraînement. Voilà pourquoi il est si important de prendre suffisamment de protéines en combinaison avec une alimentation bien équilibrée lorsque vous pratiquez un sport d'endurance. Pour suppléer les protéines après un entraînement, un shake protéiné peut être un vrai atout. Le temps est aussi un aspect important dans la période de récupération. En fonction des circonstances, de l'effort consenti, des réserves en glycogène avant l'effort et de la nutrition après l'effort, la récupération peut prendre entre 10 et jusqu'à même 36 heures. Outre la prise suffisante de protéines, le repos est très important pour permettre à vos muscles de bien récupérer d'un effort.

### BESOINS EN PROTÉINES

Il est recommandé aux pratiquants de sports d'endurance de prendre 1,2 jusqu'à 1,6 grammes de protéines par kg de poids corporel. Pour un homme adulte de 80 kg cela équivaut à 96 jusqu'à 128 grammes de protéines par jour.

### GRAISSES

Les graisses dans la nutrition permettent aux vitamines liposolubles comme la vitamine A, D, E ou K d'être absorbées par l'organisme. Les graisses ont plusieurs fonctions importantes, comme la protection et l'isolation du corps et l'approvisionnement en énergie. Les graisses ont toute leur place dans une alimentation saine. Les graisses insaturées dans l'alimentation servent à fournir suffisamment d'acides gras essentiels. Les acides gras essentiels ne sont pas produits par votre corps lui-même. Or ils sont nécessaires pour être en bonne santé. Ceci dit, les graisses sont moins importantes autour d'un entraînement/match de sport d'endurance. Comme dans le cas de l'énergie fournie par les protéines brûlées par l'organisme, les graisses brûlées limitent les performances corporelles à 50 % des capacités maximales. Seuls des glucides fourniront l'énergie nécessaire et appropriée pour l'effort. Les réserves de graisses dans le corps sont généralement suffisantes pour l'approvisionnement en énergie.

### BESOINS EN GRAISSES

Il est recommandé aux sportifs d'endurance de prendre 20 à 30 % de graisses

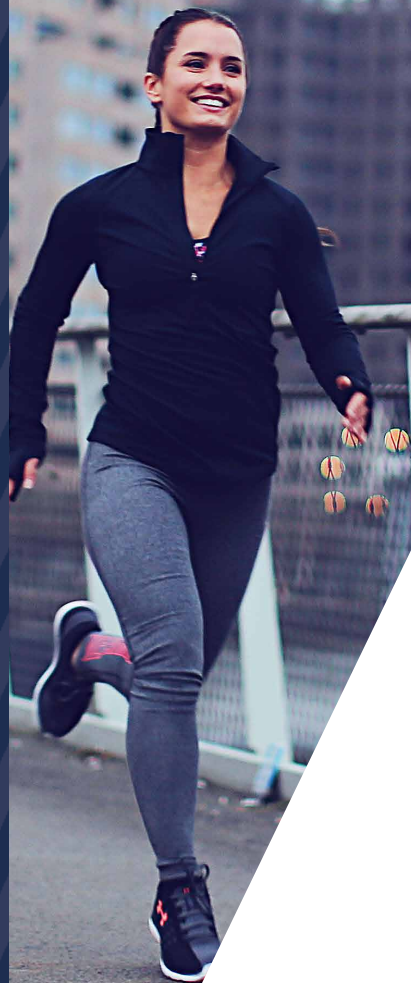
de leur apport énergétique total par jour. Pour une personne mangeant 1800 calories par jour, cela équivaut à 40 à 60 grammes de graisses par jour.

### VITAMINES ET MINÉRAUX

Parfois, il est difficile d'être bien sûr de prendre suffisamment de vitamines et minéraux, bien qu'ils soient très importants pour le corps.

Adoptez une alimentation variée pour absorber suffisamment de vitamines et minéraux. Choisissez donc le bon complément pour pallier d'éventuels déficits, par exemple un multivitaminé comme **MULTI MEN/WOMEN**. >

POUR  
PALLIER  
D'ÉVENTUELLES  
CARENES, VOUS POU-  
VEZ CHOISIR UN  
MULTIVITAMINÉ



> Pour les sportifs d'endurance il est encore plus important de prendre suffisamment de vitamine B6, B12 et C. Ces vitamines contribuent à un métabolisme énergétique normal. La vitamine C contribue en plus à réduire la fatigue. En outre, la vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale et au maintien d'une ossature normale. Le magnésium est un minéral qui peut soulager un manque d'énergie. En plus, il aide à réduire la fatigue et il contribue à une fonction musculaire normale. Le magnésium contribue également à l'équilibre électrolytique. La **VITAMINE B12**, la **POUDRE DE VITAMINE C** et la **VITAMINE D3 - 3000 IU** de Body & Fit sont des produits qui pourront agir en soutien.

### SODIUM ET POTASSIUM

Le sodium et le potassium font partie des sels minéraux. Ce sont deux électrolytes très importants pour le bon fonctionnement des cellules corporelles. Ils créent en effet un équilibre hydroélectrolytique optimal dans et à l'extérieur

des cellules. Le sodium joue un rôle dans l'équilibre en dehors des cellules et le potassium dans l'équilibre dans les cellules. D'autre part, le sodium et le potassium transportent les nutriments vers les cellules, ils gèrent les contractions musculaires et transmettent les stimuli aux nerfs. La coopération entre le sodium et le potassium fonctionne en fait comme une sorte de pompe.

Les sportifs d'endurance ont des besoins accrus en sodium et en potassium. Les grandes pertes de liquides liées notamment à la transpiration peuvent causer des changements directs dans les concentrations des cellules. Par conséquent, la quantité de liquides en dehors de la cellule diminue. Cela peut provoquer des symptômes de déshydratation. Nous ingérons pourtant 80 % de sel par le biais de la nourriture et de l'eau. L'apport moyen en sel est de 10 grammes par jour, alors qu'une quantité entre 3 et 8 grammes par jour est déjà suffisante. Bien que l'adulte-type français prenne assez de sodium et de potassium, un sportif d'endurance

très attentif à son alimentation pourrait avoir besoin d'un complément en sels minéraux.

LES SPORTIFS  
D'ENDURANCE  
DOIVENT VEILLER À  
ABSORBER SUFFISAM-  
MENT DE VITAMINES  
B6, B12, C  
ET D.





# HYDRATATION

Outre des nutriments suffisants, votre corps a aussi besoin de liquides pendant une séance de sport d'endurance. Un manque d'hydratation peut avoir des conséquences indésirables sur votre performance. Découvrez comment rester bien hydraté en toutes circonstances.

Pendant un effort intense vous pouvez perdre de grandes quantités de liquides, notamment par le biais de la transpiration. Il est donc très important de boire un peu plus. Outre l'eau, d'autres liquides comme des boissons pour sportifs peuvent vous aider aussi. Elles font augmenter l'absorption de liquides et elles fournissent de l'énergie.

## BOISSONS SPORTIVES

Il existe des boissons sportives hypotoniques, isotoniques et hypertoniques. La différence entre ces boissons est due à la quantité de particules présentes dans la boisson ou à sa pression osmotique. Ces particules consistent surtout en glucides et / ou sels dont la majeure partie est perdue pendant une session de sport. La pression osmotique est déterminante pour savoir quelle boisson sportive il faut boire avant, pendant ou après l'effort sportif. Le sang dans notre corps contient aussi une certaine quantité de particules. Le rapport entre la quantité de particules dans la boisson et

le nombre de particules dans le sang indique la vitesse d'absorption de la boisson. La pression osmotique influence les performances sportives. Les différences entre les pressions osmotiques sont décrites ci-dessous.

## BOISSONS HYPOTONIQUES

Les boissons hypotoniques ont une pression osmotique relativement faible par rapport à celle du sang. Cette boisson est absorbée plus lentement par le corps et contient moins de 4 grammes de glucides par 100 ml. Prenez cette boisson de préférence avant un entraînement pour avoir plus de liquides dans vos cellules musculaires. Si vous faites du sport pendant moins d'une heure, vous pouvez aussi choisir ce type de boisson à prendre pendant l'entraînement. Le produit **ZERO DRINK** est une boisson sportive hypotonique que vous retrouvez dans notre assortiment.

## BOISSONS ISOTONIQUES

Les boissons isotoniques sont conçues pour restaurer les réserves en liquides, énergie et électrolytes pendant l'effort. Ces boissons contiennent de 4 à 8 grammes de glucides par 100 ml et elles ont la même pression osmotique que les cellules du corps, c'est pourquoi la boisson est absorbée rapidement dans le sang et elle reste moins longtemps dans l'estomac, ce qui évite le mal



Les boissons isotoniques sont rapidement absorbées dans le sang et sont idéales pendant l'entraînement

Mieux vaut prendre Zero Drink avant ou éventuellement pendant l'entraînement



d'estomac si vous faites du sport. Des boissons sportives appropriées au sport sont l'**ISOTONIC SPORTS DRINK** et **STAY STRONG** !

## BOISSONS HYPERTONIQUES

Les boissons hypertoniques sont de pression osmotique plus élevée que les liquides dans le corps. Ils contiennent plus de 8 grammes de glucides par 100 ml. Cette boisson sportive convient le plus après l'effort pour refaire vos réserves de nutriments, liquides et minéraux que vous aviez perdues. Après une heure les réserves en glycogène sont bien diminuées. Avec une boisson sportive hypertonique vous pouvez facilement refaire ces réserves.

La quantité et le type de nutriments à prendre avant, pendant ou après une session de sport d'endurance varie en fonction de chacun, de la durée et de l'intensité de l'effort. Il faut ainsi faire une distinction entre sportifs amateurs et professionnels.



# NUTRITION

AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT

# AVANT L'EFFORT

Notre organisme a besoin d'un grand nombre de nutriments pour se préparer à un effort physique, mais lesquels sont les plus importants ?

## SPORTIFS AMATEURS

Pour les sports d'endurance, le mieux est de prendre son dernier repas 2 à 3 heures avant l'entraînement. Il est sage de prendre un repas à base de sucres lents. Ainsi, l'organisme stocke une bonne quantité de glucides. Dans ce cas, il a suffisamment d'énergie pour l'effort. Pendant l'effort, les muscles ont besoin de nutriments et d'oxygène qui sont transportés par le sang. Lorsque l'on prend un repas juste avant l'effort, la digestion mobilise plus de sang dans l'estomac. Il y aura alors moins de sang disponible pour le transport de nutriments et d'oxygène vers les muscles. Par conséquent, les performances de l'organisme sont limitées.

## SPORTIFS PROFESSIONNELS

Les athlètes d'endurance qui font des sessions de 1 à 1,5 heures ou de

durée plus longue, peuvent améliorer leurs performances si leurs réserves en glycogène sont augmentées avant l'effort. Cela se fait par le biais de la méthode du « tapering-off » (période d'affutage) dès 4 à 5 jours avant l'effort sportif. On l'appelle aussi la période de « surcharge » ou d'« accumulation » de glucides. Voir l'encadré ci-dessous.

que si l'on prend 500 à 1 000 ml de liquide 2 heures avant l'effort, puis entre 150 jusqu'à 300 ml de liquide juste avant l'effort, ces liquides sont directement disponibles pour la production de sueur et ne sont pratiquement pas retrouvés dans l'urine. Ainsi, on est moins susceptible de se déshydrater.

### LA METHODE « TAPERING-OFF » QUATRE A CINQ JOURS AVANT LA COMPÉTITION :

◆ Mangez 8 à 10 grammes de glucides par kg de poids corporel [70 % de l'apport énergétique total] pour augmenter l'absorption de glucides. Les bonnes sources de glucides sont généralement des produits céréaliers complets comme le pain complet et les pâtes complètes, le riz, les légumineuses, les fruits et légumes.

◆ Réduisez l'apport en graisses pour réduire l'absorption de graisses

### HYDRATATION

Avant l'entraînement il est recommandé de boire suffisamment. Il est avéré

# PENDANT L'EFFORT

Si un effort prend plus d'une heure, des déficits de nutriments peuvent survenir pendant la séance de sport. Lisez ici tout sur les nutriments nécessaires pour continuer à performer le mieux possible.

## SPORTIFS AMATEURS

Si on fait du sport pendant plus d'une heure, les réserves en énergie sous forme de glucides doivent être comblées. Sinon, l'organisme commence à brûler les graisses et les protéines. Comme nous l'avions mentionné plus haut, les graisses et protéines sont moins appropriées comme fournisseurs d'énergie en cas de sports d'endurance. Les glucides sont une source d'énergie beaucoup plus disponible et efficace. Les glucides peuvent être consommés sous forme d'aliment ou de boisson. La forme idéale dépend entre autres du type de sport, de la durée et de l'intensité des activités.

- ▶ Pour des sessions de plus de 1 heure : 150 à 250 ml de boisson par 15 minutes pour le maintien d'un bon équilibre hydroélectrolytique. Mieux vaut prendre une boisson isotonique. Par exemple **ISOTONIC SPORTS DRINK** ou **MAGNIFICENT** de Body & Fit.
- ▶ Pour des sessions de 1,5 heures ou plus longtemps : il faut s'approvisionner en glucides pendant l'effort pour

éviter de trop puiser dans les réserves de glycogène dans les muscles. Prenez environ 60 grammes de glucides par heure. Le meilleur moyen pour cela est une boisson sportive ou des gels (énergétiques) aux glucides.

## SPORTIFS PROFESSIONNELS

Pendant l'effort vous utilisez une grande quantité d'énergie et votre corps a besoin de nutriments. Un complément avec par exemple des glucides, protéines ou acides aminés peut vous aider. Il est aussi important de boire suffisamment. Il est recommandé de boire 150 à 250 ml tous les quarts d'heure pour rester bien hydraté : **STAY STRONG PERFECTAMINO**, **EDURAMINO** et **ISOTONIC SPORTS DRINK** de Body & Fit.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Le sportif professionnel a tout autant besoin de restaurer ses réserves en glycogène pendant l'effort. Ainsi, vous restaurez vos réserves en énergie, ce qui vous permet de vous entraîner plus longtemps. Body & Fit propose des gels

énergétiques pour combler rapidement un déficit en glucides, notamment **ROCKET FUEL**, **POWERGEL HYDRO**, **RECHARGE GEL** et **POWER GELS**.



Des gels énergétiques comblent rapidement un déficit en glucides pendant un entraînement.





### QUELS GLUCIDES FAVORISER ?

- ▶ Le **GLUCOSE** pénètre vite dans le sang et fait augmenter le taux de glucose. Les muscles actifs absorbent et brûlent le glucose.
- ▶ Le **FRUCTOSE** et le **GALACTOSE** (une partie du sucre de lait) sont moins vite absorbés et brûlés.
- ▶ Si on prend en même temps deux types différents de **GLUCIDES** comme le glucose et le fructose, la performance de sport d'endurance peut s'améliorer de 1 à 9 %.

Mieux vaut ne s'approvisionner en glucides qu'en quantités limitées, parce qu'on ne peut digérer que 1 jusqu'à 1,1 grammes de glucides par minute. Le restocage maximal devra donc être entre 60 à 66 grammes de glucides par heure.

### NUTRITION PENDANT L'EFFORT

Les sports d'endurance sont nombreux, et tous ne réclament pas les mêmes efforts à votre organisme.

N'utilisez jamais de boissons ou de gels sportifs pour la première fois pendant un match. Il est plus prudent de les essayer au préalable pour éprouver la réaction de votre corps.

- ▶ En cas de sessions sportives durant plus de 45 à 90 minutes il est sage de prendre des glucides.
- ▶ On utilise au maximum 60 à 66 grammes de glucides par heure.
- ▶ Le fructose, galactose et amidon non soluble sont absorbés lentement.
- ▶ Buvez 6 à 8 ml de boisson / d'eau par kg de poids corporel au départ.
  - Cela équivaut à environ 500 ml.
- ▶ Buvez pendant l'effort toutes les 15 à 20 minutes environ 2 à 3 ml de liquides par kg de poids corporel.
  - Cela équivaut à environ 200 ml à chaque fois.
- ▶ Évitez la prise de boissons concentrée en glucides à plus de 15 %.
- ▶ Choisissez des boissons moins concentrées (4 à 8 %) quand il fait chaud.
- ▶ Choisissez éventuellement des boissons plus concentrées (jusqu'à 15 %) quand il fait froid.
- ▶ Il faut du temps pour s'habituer à manger et boire pendant un effort.

# APRÈS L'EFFORT

Pendant le sport, votre corps a brûlé beaucoup de nutriments, essentiellement des glucides. Après avoir fait du sport, il est important de compléter ces nutriments. Voici de quels nutriments il s'agit.

## SPORTIFS AMATEURS

Le corps récupère plus vite quand vous consommez suffisamment de glucides dans les deux heures qui suivent l'effort. La complétion des glucides dans les muscles est alors optimale. Si vous attendez plus de deux heures, votre corps n'arrivera pas à récupérer aussi rapidement. Quand votre corps ne peut pas récupérer à 100 % avant le prochain effort, il ne peut pas travailler à 100 % au moment voulu. Il est alors sage de consommer un repas riche en glucides pour restaurer son stock de glycogène.

En plus de compléter les stocks en glucides, il est aussi bon de compléter les réserves en protéines après un effort intensif. Pendant l'entraînement, les muscles se fatiguent. Comme les muscles sont constitués notamment de protéines, ils ont besoin de protéines pour récupérer. 20 grammes de protéines après l'effort peuvent contribuer à la récupération. Une alimentation appropriée et suffisamment de repos sont essentiels. De cette

manière, le corps peut se préparer au prochain entraînement. En s'entraînant régulièrement, le corps se renforce et augmente son endurance, à condition que vous adaptiez votre alimentation et preniez suffisamment de repos. Le type d'alimentation qui contribue à la récupération diffère par personne et par sport. Les shakes protéinés sont un bon moyen d'augmenter la consommation de protéines. La Whey Perfection est le champion des shakes protéinés et contient des protéines de haute qualité. D'autres bonnes options sont le **WHEY ISOLATE XP** ou l'**ISOLATE PERFECTION** de Body & Fit. Les glucides rapidement absorbables peuvent être obtenus, par exemple, du **WAXY MAIZE STARCH** ou du **DEXTROSE PURE**. Ces produits peuvent être combinés avec un shake protéiné. Vous trouverez page 18 une recette pour un shake protéiné délicieux pour la récupération.

En outre, après l'effort, il est important de compenser la perte en fluides. Veillez

à vous hydrater suffisamment pour la récupération de l'équilibre hydroélectrolytique.

- ▶ Mangez beaucoup de nutriments riches en glucides pour la restauration des réserves de glucides : 2 grammes de glucides par kilo du poids corporel dans les deux heures qui suivent l'effort.
- ▶ Faites en sorte de consommer suffisamment de protéines (20 grammes).
- ▶ Hydratez-vous bien et prenez des électrolytes.





## SPORTIFS PROFESSIONNELS

Le rétablissement rapide des réserves d'énergie est important pour pouvoir s'entraîner à nouveau au plus vite. L'alimentation peut aider, mais dans la pratique, on n'a pas beaucoup d'appétit après avoir fait du sport. Les boissons rafraîchissantes pour sportifs peuvent résoudre ce problème. Les glucides aident à compléter les réserves de glycogène, alors que le sel aide à retenir le fluide absorbé. Pour comparer : après avoir fait du sport, on retient environ la moitié de l'eau ou d'autres boissons faibles en sodium (par exemple les sodas). Pour les boissons avec du sodium, ce pourcentage est plus élevé : 70 à 80 %.

## L'ALIMENTATION APRÈS L'EFFORT

- ◆ Les protéines pour la récupération.
- ◆ L'alimentation riche en glucides améliore la récupération (25 g de glucides par heure).
- ◆ Favorisez les aliments aux glucides rapides.
- ◆ Le repos entre les entraînements est essentiel pour une récupération optimale.
- ◆ Hydratez-vous bien et prenez des électrolytes.

Après l'entraînement, prenez suffisamment de fluide et des aliments riches en protéines et glucides.



BANANA FLAVOUR



# RECETTES





# CRÊPES

## D'AVOINE ET BANANE



3 CRÊPES MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS Versez tous les ingrédients dans un shaker et secouez bien

- × 35 g d'**Ultra Fine Oats\*** pour obtenir un mélange lisse.
- × 100 ml **de lait écrémé** Savourez !
- × 1 **banane** × 1 œuf × 1 c. à.
- t. de **cannelle** × Pincée de **sel**

USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES

- × **Poêle**
- × **Smart Cooking Spray\***

VALEURS NUTRITIONNELLES RECETTE ENTIÈRE

ÉNERGIE **358,6 KCAL** | GRAISSES **8,58 GRAMMES** | GLUCIDES **53,03 GRAMMES** | FIBRES **7,33 GRAMMES** | PROTÉINES **16,58 GRAMMES**

Ajoutez  
du fromage  
blanc à 0% et  
des fruits et  
savourez !

# SHAKE PROTÉINÉ POUR LA RÉCUPÉRATION

1 PERSONNE MODE DE PRÉPARATION

INGRÉDIENTS Versez tous les ingrédients dans un shaker et secouez bien pour obtenir un mélange lisse.

- × 250 g de **lait écrémé**
- × 1 cuillère doseuse de **Whey Perfection\***
- × 35 g d'**Ultra Fine Oats\***
- × 1 c. à. s. de **Pure Cacao en poudre\***
- × Pincée de **sel**

Savourez !

USTENILES SUPPLÉMENTAIRES

- × **Blender\***

VALEURS NUTRITIONNELLES RECETTE ENTIÈRE

ÉNERGIE **399,45 KCAL** | GRAISSES **8,13 GRAMMES** | GLUCIDES **39,25 GRAMMES** | FIBRES **8,93 GRAMMES** | PROTÉINES **39,2 GRAMMES**

# ENERGY BARS

## À L'AVOINE ET AUX FRUITS

10 BARRES MODE DE PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

- × 200 g d'**Ultra Fine Oats\***
- × 80 g de **Beurre de cacahuètes naturel\***
- × 150 ml de **lait écrémé**
- × 2 cuillères doseuses de **Whey Perfection\***
- × 20 g d'**Amandes Pure hachées\***
- × 20 g de **Pure Baies de Goji\***
- × 50 g de **Pure Cranberries\***
- × 30 g d'abricots ou pommes séchées\* (ou d'autres fruits séchés au choix)
- × **2 c. à c. de zeste d'orange râpé**

Chemisez un moule à manquer carré de papier cuisson et vaporisez du Smart Cooking Spray. Mélangez l'Ultra Fine Oats, le beurre de cacahuètes et le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez la poudre de protéines. Mélangez le tout et ajoutez les amandes hachées, les baies de goji, les canneberges, les abricots ou pommes séchées et le zeste d'orange. Répartissez le mélange dans le moule et recouvrez d'une couche de papier cuisson. Laissez le tout durcir dans le réfrigérateur pendant la nuit puis découpez en barres.

### USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES

- × **Moule à manquer**
- × **Papier cuisson**
- × **Smart Cooking Spray\***
- × Robot de cuisine

### VALEURS NUTRITIONNELLES PAR BARRE

ÉNERGIE **197,59 KCAL** | GRAISSES **7,27 GRAMMES** | GLUCIDES **20,9 GRAMMES** | FIBRES **4,16 GRAMMES** | PROTÉINES **10,79 GRAMMES**

# PRODUITS RECOMMANDÉS

## POUR SPORTIFS D'ENDURANCE

**BODY&FIT**

**#1**  
WHEY  
PROTEIN  
SHAKE

 Échantillon offert pour chaque commande passée

 Commandé avant 19h\* = Expédition le jour même





Whey Perfection



Magnificent



Whey Isolate XP



Isolate perfection



Ultra Fine Oats



Protein & Oats Bar



Waxy Maize Starch



Oatmeal



Dextrose Pure



Isotonic Sports Drink



Stay Strong



Vitamine C



Multi Men



Multi Women



Vitamine B12



Vitamine D3 - 3000 UI



Magnesium Citrate Capsules



Rocket Fuel Energy Gel



Rocket Fuel Energy Bar



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS :



MAIL  
[SERVICECLIENT@BODYANDFIT.FR](mailto:SERVICECLIENT@BODYANDFIT.FR)



APPELEZ  
01 76 77 47 30



LIVE CHAT  
[BODYANDFIT.FR](https://www.bodyandfit.fr)

[WWW.BODYANDFIT.FR](https://www.bodyandfit.fr)

Tous droits réservés / All rights reserved. © Toute acquisition complète ou partielle, le placement sur d'autres sites, la reproduction de toute autre manière et / ou l'utilisation commerciale du Guide d'Endurance est interdite, à l'exception d'une autorisation écrite et explicite de Body & Fit.

Le Guide d'Endurance de Body & Fit est composé avec le plus grand soin. Body & Fit n'est pas responsable de données erronées ou manquantes, ni des actions pouvant résulter de la lecture de cette publication.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET