

# Boissons sportives: vite fait, bien fait!

## Que boire et quand ?



### Eau ou thé

- Entraînement de faible ou de moyenne intensité
- Entraînement de courte durée
- Entraînement du métabolisme des graisses

### Boissons sportives

- Entraînement intensif de longue durée
- Compétition de plus d'une heure
- Plusieurs séquences d'effort par jour
- Manque d'énergie



## Composition des boissons sportives

### Points importants:

- Eau
- Hydrates de carbone (p. ex. sous forme de sucre, de sucre de raisin, de fructose, de maltodextrine ou de sirop de fruits. Au total 60–80 g / litre)
- Goût agréable
- Une pincée de sel

### A retenir:

Plus de maltodextrine et moins de sucre =  
boisson moins sucrée

Moins de maltodextrine et plus de sucre =  
boisson plus sucrée

## Trois recettes express

	Recette 1	Recette 2	Recette 3
Thé	1 litre	1 litre	
Eau			1 litre
Sirop de fruits			60 g
Sucre	50 g		
Maltodextrine	0–30 g	60 g	0–20 g

*Les boissons sportives,  
tes alliées dans les  
entraînements de longue  
durée et en compétition!*

