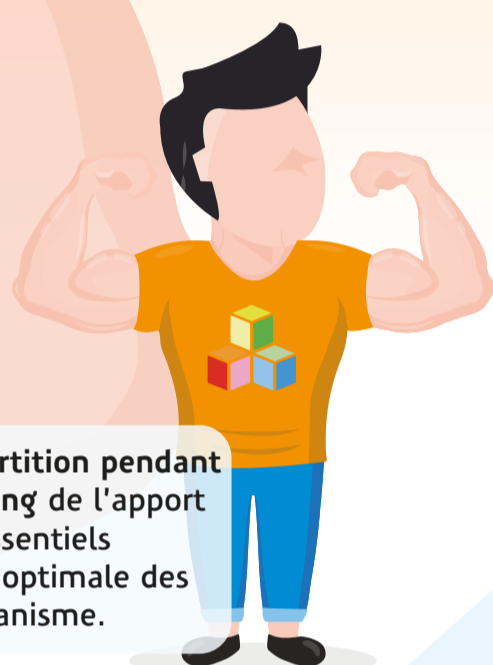
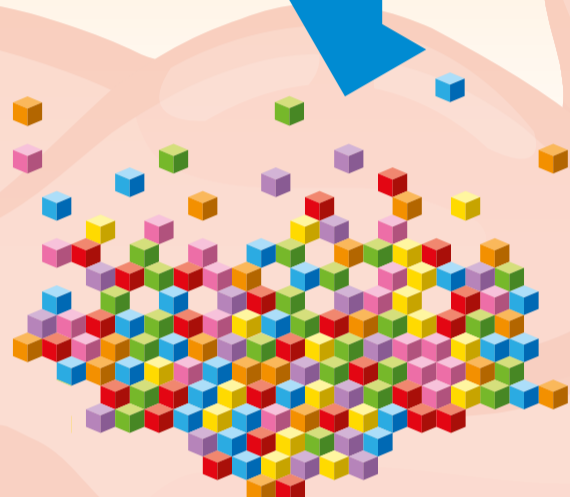


Sport et alimentation



Les protéines : le constituant indispensable

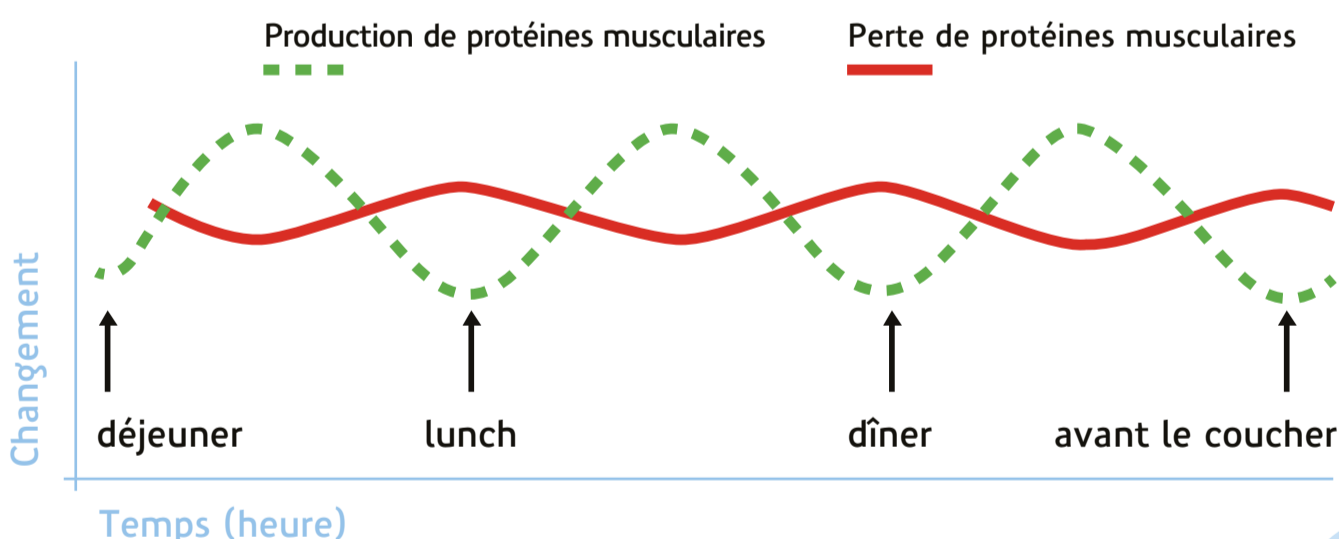
Elles aident au développement et au maintien de la masse musculaire



La quantité, la répartition pendant la journée et le timing de l'apport en protéines sont essentiels pour une utilisation optimale des protéines dans l'organisme.



Timing de l'apport en protéines pour une répartition optimale des protéines pendant la journée



Déjeuner riche en protéines
Optez pour un pot de fromage frais avec du muesli, une tartine au fromage ou une omelette.



Nouvelles recherches : un bon moment pour consommer 20 g de protéines se situe avant le coucher. En effet, les protéines contribuent aussi au développement et au maintien des muscles pendant le sommeil.



Moments souvent oubliés

Et parfaits pour une portion de protéines

Récupération après l'entraînement ou la compétition 20 g de protéines dans les 2 heures. C'est à ce moment-là que les muscles sont les plus sensibles à la récupération.

