



Bien manger pendant un tournoi



PETIT DEJEUNER

Bien démarrer la journée

Pain

Produit laitier

Fruit

Jus – Lait ou Eau

DEJEUNER

Au moins 2 h avant la partie

Féculents : pain – pâtes - riz

Protéines maigres : poisson -

Blanc de poulet

Légumes

Laitage et/ou Fruit

EN CAS

Pain et Chocolat

Jus de raisin dilué à 20% toutes les
20 minutes

Eviter les barres chocolatées et les sodas



Penser à faire 45 minutes d'activités physiques par jour : courir, marcher, faire du vélo, jeux d'extérieurs ...



Bien manger pendant un tournoi



PETIT DEJEUNER

Bien démarrer la journée

Pain

Produit laitier

Fruit

Jus – Lait ou Eau

DEJEUNER

Au moins 2 h avant la partie

Féculents : pain – pâtes - riz

Protéines maigres : poisson -

Blanc de poulet

Légumes

Laitage et/ou Fruit

EN CAS

Pain et Chocolat

Jus de raisin dilué à 20% toutes les
20 minutes

Eviter les barres chocolatées et les sodas



Penser à faire 45 minutes d'activités physiques par jour : courir, marcher, faire du vélo, jeux d'extérieurs ...