

# Mon mémento prévention n°8

## *Bien manger avant la course !*

### Le dîner :

A la veille de la course vous devez faire le plein d'énergie grâce aux féculents ! Evitez les aliments complets, le chou, les flageolets... qui peuvent être source d'inconfort digestif !

<u>Menu 1</u>	<u>Menu 2</u>
Salade de carottes râpées	Gaspacho de tomates
Escalope dinde grillé	Filet de cabillaud en papillote
Tagliatelles et ratatouille	Riz blanc et haricots verts
Faiselle avec une cuillère de miel	Un morceau d'emmental

Ne vous lancez pas dans une nouvelle recette, privilégiez les aliments que vous avez l'habitude de manger pour éviter les mauvaises surprises !