

Mon mémento prévention n°9

Bien manger avant la course !

Le petit déjeuner

Le jour J il ne faut surtout pas oublier de petit déjeuner. Il est préférable de manger **3h avant la course** (2h au maximum) et surtout de prendre son temps, 20 à 30 minutes. En effet, bien mastiquer lors d'un repas permet de faciliter la digestion et donc d'éviter les troubles gastriques.

Votre petit déjeuner doit comporter :

- ✓ **Une boisson** pour l'hydratation
- ✓ **Un produit céréalier** pour l'énergie grâce aux glucides complexes (sucres lents)
- ✓ **Un fruit** pour les vitamines, fibres et minéraux
- ✓ **Un produit laitier ou une viande ou des œufs** pour les protéines

Voici deux exemples de petit déjeuner d'avant course !

<u>Petit déjeuner sucré</u>	<u>Petit déjeuner salé</u>
Un thé	Un café
Un bol de muesli	Deux tranches de pain aux céréales
Des fruits rouges	Une banane
Un fromage blanc	Deux œufs brouillés

Pour les plus pressés, un morceau de gâteau sportif :

[La recette ici](https://www.interiale.fr/prevention/recette-du-gateau-sportif/)

<https://www.interiale.fr/prevention/recette-du-gateau-sportif/>