



## Après la compétition

Se réhydrater abondamment par des eaux plates ou gazeuses riches en bicarbonate et en sodium type Vichy Saint Yorre, Vichy Célestin, Badoit (en cas de forte déshydratation, préférer Vichy Saint Yorre).

Refaire les stocks de protéines en reprenant l'équilibre alimentaire lors de l'entraînement.  
Refaire les stocks de glycogène, minéraux et vitamines.

### ■■■ Exemple de menu de récupération

- Soupe de légumes
- 1/2 de féculent (pâte, riz, pomme de terre à l'eau) + 1/2 de légumes (haricots verts, brocolis, carottes, choux, courgettes, tomates...)
- une portion de viande maigre blanche (dinde, poulet) ou rouge (cœur de rumsteck) grillée ou poisson maigre (tous sauf saumon, hareng, sardines, maquereaux)
- un laitage (lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage blanc 20 %)
- une portion de fruit frais ou une compote sans adjonction de sucre
- eau

Source : Alimentation pour le Sportif, de la santé à la performance,  
Dr S. Cascua et V. Rousseau, 286 pages, Ed. Amphora.