

Maximiser votre récupération après les entraînements

Afin d'assurer une récupération rapide, dans les 30 min suivant l'exercice, un apport en glucides de 1.0 à 1.5 g/kg de poids corporel devrait être consommés.

Donc par exemple :

Jacques 125 lbs = 56.7kg (125lbs ÷ 2.2)

56.7kg x 1.0g = 56g de glucides

56.7kg x 1.5g = 85g de glucides

Jacques devrait donc consommer entre 56 et 85g de glucides dans les 30 minutes après son entraînement.

Voici une liste de collations qui représentent un apport important en glucides :

| Collation après l'entraînement | Heure | Glucides(g) | Protéines(g) | Lipides(g) |
|--|--------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| raisins secs/canneberges séchées (50g)(90ml) | | | | |
| abricots, figues, pruneaux, dattes | | 40 | 1 | 0 |
| dattes (10-12) | | 30 | 0 | 0 |
| figues (5-6) | | 60 | 0 | 0 |
| Gatorade (591ml) | | 37 | 0 | 0 |
| PowerRade (591ml) | | 54 | 0 | 0 |
| CarboCharge (500ml) | | 120 | 0 | 0 |
| CytoMax (1 scoop) | | 20 | 0 | 0 |
| Endurox (1 scoop) | | 26 | 7 | 0 |
| Punch aux fruits (250ml) | | 30 | 0 | 0 |
| miel ou sirop d'érable ou cassonade (15ml) | | 15 | 0 | 0 |
| sucre blanc (15ml) | | 15 | 0 | 0 |
| orange (1) | | 15 | 0 | 0 |
| clémentine (1) | | 10 | 0 | 0 |
| banane moyenne (1) | | 30 | 0 | 0 |
| ananas en morceaux (250ml) | | 30 | 0 | 0 |
| Kiwi (1) | | 10 | 0 | 0 |
| Citron pressé (1/2) | | 5 | 0 | 0 |
| jus d'oranges (250ml) | | 30 | 0 | 0 |
| lait 1% "oméga 3" (250ml) | | 12 | 9 | 3 |
| yogourt 0-1%mg (113g) | | 10 | 4 | 0 |
| Pouding au riz (113g) | | 22 | 4 | 3 |
| Barre Nature Vallée Trail Mix (1)(35g) | | 24 | 3 | 5 |

Daniel Blouin
La Foulée