

Liste complète des aliments recommandés après une séance sportive :

Protéines maigres recommandées :

- Blanc de poulet grillé
- Blanc de dinde
- Œufs entiers ou blancs d'œufs
- Poissons blancs (colin, cabillaud, lieu)
- Saumon frais
- Thon naturel en conserve (sans huile)
- Fromage blanc 0%
- Yaourt nature faible en matières grasses
- Skyr (yaourt protéiné)
- Lentilles cuites
- Pois chiches et haricots rouges
- Tofu nature ferme
- Tempeh

Glucides complexes recommandés :

- Riz complet, basmati complet ou riz sauvage
- Quinoa
- Patate douce cuite
- Flocons d'avoine (naturels sans sucre ajouté)
- Pain complet, au levain ou aux céréales complètes
- Pâtes complètes ou au blé entier
- Pommes de terre vapeur ou au four
- Boulgour, sarrasin ou épeautre
- Légumineuses (pois chiches, haricots rouges)

Fruits et légumes idéaux après le sport :

- Banane (riche en potassium, magnésium)
- Avocat (bonnes graisses)
- Pommes, poires (fibres, vitamines)
- Fruits rouges : fraises, myrtilles (riches en antioxydants)
- Kiwi (vitamine C et fibres)
- Mangue, ananas (aident à réduire l'inflammation musculaire)
- Épinards, kale, brocolis (riches en fer, magnésium et calcium)
- Carottes, courgettes (riches en eau et vitamines)

Lipides à privilégier après l'effort :

- Avocat frais (riche en graisses insaturées bénéfiques)
- Amandes, noix ou graines naturelles (amandes, noix de cajou, graines de chia, graines de lin)
- Huile d'olive vierge extra (pour assaisonnement)
- Noix de coco fraîche ou râpée (en quantité modérée)
- Graines (chia, lin, courge, tournesol)