

Article judoka

Cédric Revol fait partie des moins de 60kg . Il s'entraîne et étudie à l'INSEP

petit déjeuner

- beurre oméga 3
- fruits
- yaourt
- pain complet
- eau
- jambon



Avant l'entraînement, il mange du chocolat. Pendant l'entraînement, il boit une boisson énergétique et de l'eau. Dans les 30 minutes qui suivent il boit du lait protéiné et de l'eau.

A l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) il y a des codes couleurs pour aider à bien manger :

- marron**:féculent
- rouge**:viande,poisson,œuf
- bleu foncé**:laitage
- vert** : fruits et légumes
- bleu clair**:eau

repas du midi

- légumes
- poisson
- pain
- yaourt
- fruits
- eau gazeuse

le 2° entraînement:

Avant entraînement : chocolat

Pendant l'entraînement : eau

Après l'entraînement : pomme + barres de céréales(fruits)

Repas du soir: repas léger

-part de féculents ou part de légumes

-viande blanche ou poisson

-yaourt de soja

Pendant la compétition, il prend des sucres rapides : chocolat ,bonbons,fruits secs.Il boit beaucoup pour bien s'hydrater



Thomas.MG Hugo.V 5°D
Jeremy.P Thomas.S 5°D

