

<b>JANVIER</b>  Orange	<b>FÉVRIER</b>  Kiwi	<b>MARS</b>  Banane	<b>AVRIL</b>  Pomme
<b>MAI</b>  Fraise	<p><b>Profite des saisons et des producteurs de ta région pour consommer des fruits frais en compote, en jus...</b></p> <p><b>Et n'oublie pas les fruits secs pour varier les plaisirs !</b></p>	<b>JUIN</b>  Cerise	<b>AOÛT</b>  Melon
<b>JUILLET</b>  Abricot	<b>SEPTEMBRE</b>  Raisin	<b>NOVEMBRE</b>  Clémentine	<b>DÉCEMBRE</b>  Mangue
<b>OCTOBRE</b>  Poire			





## Lorsque tu fais du sport, il faut apporter de l'énergie à ton organisme !

Les sucres, les vitamines et les minéraux contenus dans les fruits te donneront du pepsi pour pratiquer ton sport préféré.

**30 minutes avant le match :** un fruit frais te permettra de faire le plein d'énergie que tu utiliseras pendant l'effort. Il participe également à l'hydratation de ton corps en t'apportant environ 85 à 90 % d'eau

**Pendant l'effort :** riches en minéraux et en glucides, les fruits secs, sources d'énergie, optimisent tes performances

**En récupération :** les vitamines et les minéraux des fruits frais permettent aux cellules de ton corps de mieux fonctionner en réduisant l'acidité du muscle créée à cause de l'effort



## Selon le sport que tu pratiques, voici les fruits adaptés

### LES SPORTS COLLECTIFS

Rugby | Volley-ball | Basket-ball | Football | Handball | Hockey sur glace

Avant le match, il faut éviter de manger un repas gras qui risque de perturber ta digestion et donc de te pénaliser pendant l'effort.



30 min. avant le match	Début du match	Mi-temps	Fin du match
<b>1 FRUIT FRAIS</b> POMME CLEMENTINE + EAU 2 ABRICOTS BANANE 200 ML/H MAXIMUM		<b>40 à 50 g de fruits séchés : raisin, papaye, mangue, abricot, banane...</b> + EAU 200 ML	<b>1 FRUIT FRAIS</b> POMME CLEMENTINE + EAU 2 ABRICOTS BANANE 500 ML/H MINIMUM

### LES SPORTS INTENSES

Athlétisme | Kayak | Roller Sports | Badminton | Tennis de Table | Escrime | Karaté | Judo

Ton dernier repas (3h avant la compétition) est important. Il te permettra de garder l'énergie nécessaire pour la compétition.



3 h avant la compétition	30 min. avant la compétition	Début de la compétition	Entre les manches ou les sets	Fin de la compétition
<b>Dernier repas</b> 1 FRUIT FRAIS POMME BANANE RAISIN COMPOTE NECTARINE + EAU 200 ML/H MAXIMUM CLEMENTINE 200 ML/H MAXIMUM	OU JUS DE POMME 200 ML/H MAXIMUM		<b>30 g de fruits séchés : raisin, abricot, kiwi, banane, melon...</b> + EAU 200 ML	<b>1 FRUIT FRAIS</b> POMME BANANE RAISIN COMPOTE NECTARINE + EAU 500 ML/H MINIMUM CLEMENTINE 500 ML/H MINIMUM

### LES SPORTS D'ENDURANCE

Course à Pied | Rando-Trail | Triathlon | Voile | Motocross | Rallycross | Tennis Velo | VTT

Pour ton repas d'avant match, il te faudra un apport important de protéines (viande, poisson, oeuf), pour régénérer tes cellules musculaires pendant l'effort.



3 h avant la compétition	30 min. avant la compétition	Début de la compétition	Pendant la course ou entre les manches	Fin de la compétition
<b>Dernier repas</b> 1 FRUIT FRAIS 2 ABRICOTS PÊCHE BANANE + EAU 200 ML/H MAXIMUM	OU JUS DE RAISIN + CITRON 200 ML/H MAXIMUM		<b>40 g de fruits séchés : raisin, abricot, melon, baies de Goji</b> + EAU 200 ML OU COMPOTE + EAU 200 ML	<b>1 FRUIT FRAIS</b> 2 ABRICOTS PÊCHE + EAU 500 ML/H MINIMUM BANANE

Pendant l'effort ou à la mi-temps, il est important d'associer les fruits à un apport énergétique comme une barre de céréales aux fruits ou des biscuits aux fruits non gras.