LE GOÛTER

EN PARTENARIAT AVEC

Fleury Michon

C'EST QUOI UN BON GOÛTER ?

Chaque jour, un bon goûter,
c'est piocher dans 2 des 3 groupes d'aliments suivants :

1 PRODUIT CÉRÉALIER
Constituer ou refaire les stocks d'énergie (glucides)

1 PRODUIT LAITIER
Récupération des muscles (protéines) + solidité des os

1 FRUIT OU 1 COMPOTE
Apport en vitamines, fibres et minéraux + contribue à l'hydratation

1 BOISSON
Hydratation

PRODUITS SUCRÉS MATIÈRES GRASSES
À limiter

Le goûter, c'est au moins 2 heures avant le dîner pour garder de l'appétit pour le dernier repas de la journée. Et une seule collation dans l'après-midi suffit

À QUOI SERT LE GOÛTER ?

Le Goûter est indispensable pour :

1. **REPRENDRE DES FORCES** après une journée à l'école ou après avoir fait du sport
2. **PATIENTER JUSQU'AU DÎNER** sans grignoter
3. Et il sert aussi à **SE FAIRE PLAISIR !**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE — MINISTÈRE DES SPORTS

ŠKODA We Love Cycling

Fleury Michon PARTENAIRE NUTRITION

AMA | STUDIO FLEURY MICHON - RCS LA ROCHE SUR YON B 340 545 441 - Dans le cadre de la propriété intellectuelle, toute reproduction, imitation, représentation ou diffusion de tout ou partie de ces contenus sur un quelconque support est formellement interdite, excepté par l'accord exprès de l'auteur et de Fleury Michon.