

Les produits laitiers

Fiche
13

3 À 4 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR !

Lait

FROMAGE BLANC

YAOURT NATURE

FROMAGES

(MAX 1 FOIS PAR JOUR)

PETITS
SUISSES

Yaourt aux fruits

PENSEZ À VARIER LES PRODUITS LAITIERS



RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ ASSOCIÉES
AUX SUCRES POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION
MUSCULAIRE ET ÉNERGÉTIQUE



MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE

COMME LA VIANDE, LE POISSON OU L'ŒUF,
LES PRODUITS LAITIERS APPORTENT DES PROTÉINES
PERMETTANT DE COUVRIR LES BESOINS

SOLIDITÉ OSSEUSE

SOURCE DE CALCIUM ET DE VITAMINE D



Les produits laitiers

Fiche
13

RECETTE : LASSI À LA BANANE



Temps de préparation : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS : 1 banane, 2 yaourts nature, 1 cuillère à café de sucre.

Si le mélange n'est pas assez liquide,
ajouter 1 pot de yaourt rempli de lait.

MIXER tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur.
Servir frais.



Idéal en récupération !