

BOISSONS ENERGETIQUES : (uniquement si la durée de l'effort est supérieure à 2H00)

La base de cette boisson est d'apporter un minimum de 30 g de glucides avec une prise de liquide associée de 500 ml minimum par heure d'effort, à augmenter s'il fait très chaud. La menthe fraîche, en parallèle, permet de limiter les troubles digestifs liés à l'effort.

Pendant l'effort :

- **Pour 500 ml de boisson :**
 - 500 ml d'eau de source faiblement minéralisée
 - 1 citron pressé
 - Quelques feuilles de menthe fraîche
 - 1 càc de ginseng en poudre
 - 1 càc de curcuma
 - 20 g de miel liquide
 - 20 g de sucre complet
 - 1 pincée de sel

Mixez l'ensemble des ingrédients et consommez un minimum **de 500 ml** par heure d'effort, à augmenter s'il fait chaud et/ou par effort long et/ou intense.

PS : le minimum pour une bonne boisson énergétique est qu'elle soit composée de glucides (via le miel) et de sodium (un des minéraux perdus par la sueur mais aussi facilitant l'hydratation et la prise de boisson).

Astuce : pour varier les arômes, vous pouvez aussi vous orienter vers les sirops (agave, érable, sureau, riz, ...) ainsi que les aromates (thym, laurier, romarin, basilic,...)

- **Pour un litre de boisson :**
 - 200 ml jus de raisin
 - 800 ml eau
 - 10 g de sucre
 - ½ citron pressé
 - 1 pincée de sel
- **Pour un litre de boisson :**
 - 200 ml jus de pomme
 - 100 ml jus de carotte
 - 700 ml eau
 - 10 g de sucre
 - ½ citron pressé
 - 1 pincée de sel

Avant l'effort :

Avant l'effort, cette boisson permet d'optimiser l'hydratation, de maintenir les réserves énergétiques et en particulier glyco-géniques (réserve de glucose pour les muscles) afin d'optimiser l'adaptation de l'effort à venir. Le ginseng et le guarana apportent un complément de tonicité et d'énergie.

- **Pour 500 à 750 ml de boisson :** 500 à 750 ml de thé vert
1 càc de ginseng en poudre
1 càc de guarana en poudre
1 citron pressé
30 g miel liquide

Mixez l'ensemble des ingrédients et consommez l'équivalent de 500 ml par heure dans les deux heures précédant le début de l'effort.

ou (variante) :

- **Pour 500 à 750 ml de boisson :** 500 à 750 ml d'infusion de thym
½ pamplemousse pressé
1 càc de vanille liquide
1 càc de cannelle en poudre
30 g de sirop d'agave

Boisson de récupération :

- **Pour 4 verres :** 4 bananes, 4 dattes, 2 citrons, 1 poignée de graines de sésame blond, 1 litre lait avoine

Epluchez et coupez les bananes et les dattes en morceaux ; pressez les citrons.

Déposez les fruits dans un blender, ajoutez les graines de sésame et le jus de citron puis mixez jusqu'à obtenir un jus épais et lisse. Ajoutez la consistance avec le lait végétal.

PS : cette boisson doit être consommée dans les 30 minutes suivant la fin de l'effort (timing = fenêtre métabolique) optimal pour la récupération musculaire et la recharge glucidique.

Astuce : la banane, la châtaigne, les graines de lin, de chia, de courge ou de tournesol permettent d'obtenir des textures plus douces ou onctueuses.

Suggestions d'assaisonnement : 1 ou 2 pincées de curcuma, 1 ou 2 càc de poudre de caroube, 1 ou 2 pincées de graines de pavot,...