Recovery food

- Recovery drink

Recovery drink

Pour 76 kg, 1h à chaud — voici ta boisson optimisée :

□□ Calcul pour toi (76kg, 1h, chaud)

Glucides : ~0.8g/kg = 60g (glycogène) Protéines : ~0.25g/kg = 19g (réparation musculaire) Sodium : ~500-700mg (perte transpiration élevée) Eau : ~500-700ml (réhydratation)

□□ Recette 76kg — Chaud

□□ Lait écrémé**** • Qté: 300 ml • Glucides: 15g • Protéines: 10g • Rôle: Base protéines + calcium

□□ Banane**** • Qté: 1 grosse • Glucides: 25g • Protéines: 1g • Rôle: Potassium + glucides

□□ Miel**** • Qté: 1.5 cs (22g) • Glucides: 18g • Protéines: — • Rôle: Glucides rapides

□□ Eau**** • Qté: +200 ml • Glucides: — • Protéines: — • Rôle: Hydratation

□□ Sel**** • Qté: ½ cc (2g) • Glucides: — • Protéines: — • Rôle: Sodium 700mg □□

□□ Jus d'orange (option) • Qté: 100 ml • Glucides: 10g • Protéines: — • Rôle: Vitamine C + électrolytes

Total • Ingrédient: • Glucides: ~68g □ • Protéines: ~11g ⚠ • Rôle:

□□ Ajustement protéines

À 11g de protéines, t'es un peu juste pour 76kg. Si tu veux optimiser :

Option 1 : Ajoute 1/2 scoop whey → +12g protéines = 23g □ Option 2 : Remplace le lait par du lait fermenté (kéfir) → +protéines + probiotiques Option 3 : Mange une poignée d'amandes à côté → +6g protéines + magnésium

Mesure pour prochaine fois

Tu peux préparer un mélange sec à emporter :

→ 1 sachet avec 1 cs de miel en poudre + ½ cc sel + 1 cs sucre → À la maison : mixe avec 300ml lait + 1 banane → Prêt en 1 min chrono

Après 1h à chaud, le plus important c'est l'eau + le sodium. La moitié de tes pertes c'est de l'eau avec du sel. Si tu te pèses avant/après, tu perds ~0.5-1 kg → c'est de l'eau qu'il faut remplacer 1.5× le poids perdu. □□□