

## Que signifie « facile à digérer » ?

Avant le sport, il convient de prendre un repas facile à digérer, pauvre en graisses et pauvre en fibres :

- riz, pâtes, pommes de terre ;
- poitrine de poulet ;
- fruits tels que les pommes, les bananes et les poires.

### N'oublie pas

Les produits à base de blé complet, les saucisses, les légumes et la salade sont difficiles à digérer.

### En savoir plus sur ce sujet :

[L'alimentation avant un entraînement ou une compétition \(https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-vor-Training-und-Wettkampf)

[Energie fournie par les hydrates de carbone \(https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie\)](https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie)

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>