

## De quelle quantité d'énergie ai-je besoin ?

Il n'existe aucune recommandation générale sur la bonne quantité de glucides à consommer, mais certaines règles s'imposent :

- Plus les jeunes s'entraînent souvent, intensément et longtemps, plus ils ont besoin d'aliments riches en glucides (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Kohlenhydrate-geben-Energie>).
- Ceux qui s'entraînent une ou deux fois par semaine auront besoin de trois portions de muesli, de pain, de pâtes, de riz ou de pommes de terre par jour pour être en pleine forme.
- Dans le cas d'un entraînement quotidien ou d'un camp d'entraînement, les portions peuvent être plus nombreuses ou plus généreuses.

### En savoir plus sur ce sujet :

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

L'alimentation le matin (<https://coolandclean.ch/fr/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-am-Morgen->)

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