

TKC

Les encas protéinés, c'est quoi ?

La protéine peut être un véritable allié pour atteindre vos objectifs mais pour cela elle doit être diffusée en continu dans les muscles et ce tout au long de la journée.

ENCAS SALÉS

Salades,
noix de cajou,
viande séchée...

ENCAS SUCRÉS

Yaourt ou fromage blanc
+ fruits, graines de chia
+ flocons d'avoine

ZOOM SUR LES BARRES PROTÉINÉES

Les barres protéinées ont de nombreux avantages :

- ✓ facilement transportables
- ✓ longue conservation
- ✓ solides & consistantes



ZOOM SUR LES PROTÉINES EN POUDRE

A mélanger avec par exemple :

- ✓ de l'eau
- ✓ du lait d'amande
- ✓ du lait de soja
- ✓ des fruits mixés



TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Écoute notre podcast «Les encas protéinés, c'est quoi ?» par le coach Cyril sur la chaîne Keepcool Spotify !