EVA FIT COACHING
COACH FITNESS

Conseils nutrition

Avant / Après tes entraînements

Prépare à l'avance un mélange protéiné simple dans un tupperware. C'est un snack rapide, rassasiant et idéal avant ou après une séance.

Base protéinée possible :

• 1 œuf dur écrasé
• 100 g fromage blanc ou skyr
• 1 petite boîte de thon (optionnel)
À ajouter pour le goût et les nutriments :
• 1/4 avocat
• tomates cerises
• feta
• sel et poivre
• 1 c.à.c moutarde
Écrase tout ensemble dans un bol ou un tupperware. C'est très riche en protéines et parfait autour des entraînements.



Si tu as faim le soir (snacks d'urgence)

Si une petite faim arrive le soir, privilégie un snack simple plutôt que des produits très sucrés.

Exemples rapides :

• 1 carré de chocolat noir + amandes

• 1 yaourt nature + fruit

• une poignée de noix

