

Les sports d'hiver au menu !

La boule d'énergie qui vous est offerte est une bonne idée de collation sur le pouce lors des activités de plein air. Pour la recette, consultez notre recueil de recettes hiver 2011 sur le www.bcarbure.com

Parce que chaque ingrédient joue un rôle...

Fruits séchés, jus de fruits

Le sucre naturel que contiennent les fruits (fructose) vous fournira rapidement une grande partie de l'énergie dont vous aurez besoin pour continuer votre journée de randonnée, de glissade, de raquette...

Céréales de blé entier

Les céréales, le riz et les pâtes sont aussi des sources d'énergie qui fourniront du sucre (amidon) sur une longue période. Ajouter un de ces ingrédients la veille d'une longue journée d'activité.

Graines et noix

Les graines et les noix vous fourniront des protéines qui produiront de la chaleur et des lipides (bon gras) qui aideront vos muscles à tenir bon!

Vanessa Cloutier, intervenante



Les sports d'hiver au menu !

La boule d'énergie qui vous est offerte est une bonne idée de collation sur le pouce lors des activités de plein air. Pour la recette, consultez notre recueil de recettes hiver 2011 sur le www.bcarbure.com

Parce que chaque ingrédient joue un rôle...

Fruits séchés, jus de fruits

Le sucre naturel que contiennent les fruits (fructose) vous fournira rapidement une grande partie de l'énergie dont vous aurez besoin pour continuer votre journée de randonnée, de glissade, de raquette...

Céréales de blé entier

Les céréales, le riz et les pâtes sont aussi des sources d'énergie qui fourniront du sucre (amidon) sur une longue période. Ajouter un de ces ingrédients la veille d'une longue journée d'activité.

Graines et noix

Les graines et les noix vous fourniront des protéines qui produiront de la chaleur et des lipides (bon gras) qui aideront vos muscles à tenir bon!

Vanessa Cloutier, intervenante



Les sports d'hiver au menu !

La boule d'énergie qui vous est offerte est une bonne idée de collation sur le pouce lors des activités de plein air. Pour la recette, consultez notre recueil de recettes hiver 2011 sur le www.bcarbure.com

Parce que chaque ingrédient joue un rôle...

Fruits séchés, jus de fruits

Le sucre naturel que contiennent les fruits (fructose) vous fournira rapidement une grande partie de l'énergie dont vous aurez besoin pour continuer votre journée de randonnée, de glissade, de raquette...

Céréales de blé entier

Les céréales, le riz et les pâtes sont aussi des sources d'énergie qui fourniront du sucre (amidon) sur une longue période. Ajouter un de ces ingrédients la veille d'une longue journée d'activité.

Graines et noix

Les graines et les noix vous fourniront des protéines qui produiront de la chaleur et des lipides (bon gras) qui aideront vos muscles à tenir bon!

Vanessa Cloutier, intervenante



Les sports d'hiver au menu !

La boule d'énergie qui vous est offerte est une bonne idée de collation sur le pouce lors des activités de plein air. Pour la recette, consultez notre recueil de recettes hiver 2011 sur le www.bcarbure.com

Parce que chaque ingrédient joue un rôle...

Fruits séchés, jus de fruits

Le sucre naturel que contiennent les fruits (fructose) vous fournira rapidement une grande partie de l'énergie dont vous aurez besoin pour continuer votre journée de randonnée, de glissade, de raquette...

Céréales de blé entier

Les céréales, le riz et les pâtes sont aussi des sources d'énergie qui fourniront du sucre (amidon) sur une longue période. Ajouter un de ces ingrédients la veille d'une longue journée d'activité.

Graines et noix

Les graines et les noix vous fourniront des protéines qui produiront de la chaleur et des lipides (bon gras) qui aideront vos muscles à tenir bon!

Vanessa Cloutier, intervenante

