

# PROTEINES ET SPORT

**Les protéines...**  
**De l'énergie pour le sport ?**



**NON !**

...mais pour la construction  
et l'entretien des muscles  
et autres protéines du corps



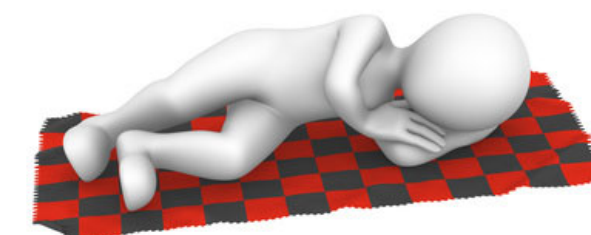
**Y a-t-il des recommandations  
différentes selon le type de sport?**



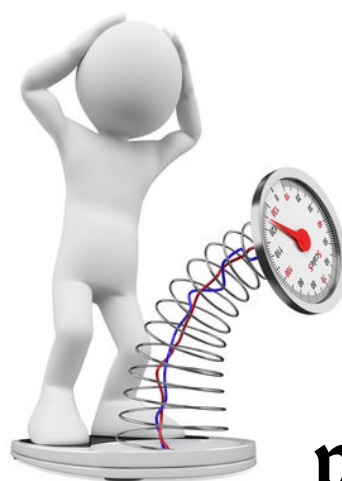
**NON**



**Objectif quotidien pour tous 1,3-1,8 g  
de protéines par kg de poids corporel**



**Dernière portion  
avant d'aller au lit**



**Plus de protéines  
pour perte de poids**

**1,8 à 2,7 g par kg de poids aide à maintenir les muscles**

**Portions de protéines**

**Important : plusieurs portions de 20-25 g  
de protéines, réparties sur la journée**