

LES PREPARATIONS DE PROTEINES SONT-ELLES NECESSAIRES ?

Non - mais elles peuvent simplifier l'apport en protéines dans le sport

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY



Entraînement intensif et...



...peu de temps pour le repas ?



**Une ALTERNATIVE rapide :
une portion de protéines de 20-25 g
par exemple sous forme
de préparation protéinée**

