



LES OEUFS

un aliment idéal pour soutenir la mise en forme

Riches en protéines, vitamines et minéraux, les œufs constituent un choix naturel pour une performance de pointe. Leurs puissantes protéines de grande qualité sont reconnues pour aider au développement et à la réparation des muscles.

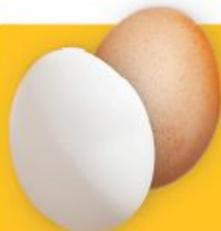
Un excellent choix

Les œufs constituent un choix protéiné idéal pour soutenir la mise en forme, car ils :

- ☑ sont une **excellente** source de protéines complètes de grande qualité
- ☑ contiennent les **9 acides aminés essentiels** (éléments constitutifs du corps)
- ☑ renferment **14** éléments nutritifs importants, dont le fer et la vitamine D



Les œufs figurent parmi les aliments contenant les protéines de la plus grande qualité. Ceux-ci fournissent une combinaison des 9 acides aminés essentiels qui correspond étroitement aux besoins de votre organisme.



Toute la vérité sur les œufs :

- ☑ Les recherches démontrent que les œufs entiers stimulent la croissance et la réparation des muscles davantage que les blancs d'œufs
- ☑ Le jaune d'œuf renferme la plupart des éléments nutritifs de l'œuf et la moitié des protéines de celui-ci
- ☑ Comme un gros œuf renferme 6,5 grammes de protéines, une portion constituée de 2 œufs contient 13 grammes de protéines idéales pour la santé

Protéines + glucides = une formule gagnante

Ce que vous mangez après un entraînement est important ! Les spécialistes recommandent de consommer des protéines de qualité supérieure (comme les œufs) avec des glucides faciles à digérer. Cette combinaison puissante peut contribuer à réparer et à développer les muscles. Pour optimiser vos séances d'entraînement, mettez l'accent sur les protéines :



Qualité :

Choisissez des protéines de grande qualité comme les œufs, le lait, le yogourt, le poisson et les viandes maigres



Quantité :

Intégrez de 15 à 25 grammes de protéines et des glucides à votre repas



Moment :

Mangez dans les 2 heures suivant un entraînement pour refaire le plein d'énergie et réparer vos muscles

Mangez comme un champion

Tirez le maximum de vos séances d'entraînement grâce à ces idées de repas simples :



Déjeuner :

Accompagnez vos œufs brouillés ou pochés de pain à grains entiers, de fruits et de lait



Dîner :

Conservez des œufs cuits durs au réfrigérateur pour ajouter facilement des protéines à vos sandwichs ou salades



Souper :

Préparez une omelette ou une frittata avec des œufs et des légumes pour un repas rapide



Conseil : Intégrez de 15 à 25 grammes de protéines de grande qualité, comme les œufs, à vos repas consommés après une séance d'entraînement