

“LA RÉCUPÉRATION AVEC LINDAHL'S PRO+”

Le Schneider Electric Marathon de Paris 2024 arrive dans quelques semaines et on pense déjà à ton passage sur la ligne d'arrivée. En effet, après une course et un effort aussi long (42,195km), il est important de bien récupérer et de régénérer ses muscles. Lindahls Pro+, Fournisseur Officiel de l'édition 2024, te livre ses conseils pour bien récupérer grâce aux protéines.



A.S.O./Morgan Bove

1. Reconstruis tes muscles avec de la protéine

Dans ton organisme, les protéines jouent un rôle essentiel, elles participent notamment au renouvellement des tissus musculaires et de la peau, leur apport est donc primordial au quotidien. De manière générale, les apports journaliers de protéines devraient représenter entre 10 et 27 % de ton apport énergétique, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).

Si on en revient au marathon, après un effort aussi long et intense, les experts recommandent de consommer 15 à 20g de protéines pour faciliter la récupération. Chaque portion de Lindahls Pro+ contient 16g de protéines au minimum (26g pour les yaourts à boire), cela t'aidera donc à atteindre tes besoins journaliers avec une touche de gourmandise en plus !

Il est également bon de savoir que les protéines se trouvent principalement dans les produits d'origines animales (lait, viande) mais également dans les noix, les graines ou encore les produits céréaliers.

Petit conseil : Évite le thé ou le café lors de tes phases de récupération, ces boissons riches en tanins ralentissent l'absorption des protéines, il te faut donc espacer la prise de ces boissons avec la consommation de tes produits Lindahls Pro+.

2. Garde une alimentation saine

La première chose à faire est de bien s'hydrater pour restaurer ton statut hydrique. Un tel effort te fera perdre beaucoup de sueur (jusqu'à 3 litres par heure pendant un marathon), qu'il faudra compenser par des eaux riches en carbonates.

Ensuite, n'oublie surtout pas que le système digestif est fragilisé par l'effort, il faudra donc éviter les aliments trop gras. Grâce à Lindahls Pro+, tu bénéficies d'un produit faible en sucres et en matières grasses, te permettant ainsi de maintenir tes bonnes habitudes alimentaires.



A.S.O./Aurélien Vialatte



Exemple de recette snacking gourmande pour bien récupérer avec Lindahls Pro+ : Energy balls

Pour 4 personnes (12 energy balls)
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 10g de farine (amande, noisette ou noix)
- 80g de flocons d'avoine
- ½ cuillère de jus de citron (jaune ou vert)
- 1 pot (équivalent à 160g) du Lindahls Pro+ de ton choix (on a une préférence pour Fraise-citron vert)
- 50g de pistaches, noisettes ou amandes concassées grossièrement

Préparation :

1. Dans un mixer, mélange la farine de ton choix, les flocons d'avoine, le jus de citron et le pot de Lindahls Pro+.
2. À partir du mélange obtenu, forme tes energy balls de la taille de ton choix.
3. Dépose ensuite tes energy balls dans les brisures de ton choix pour former une belle enveloppe compacte.
4. Pour permettre le maintien de tes energy balls, place les au moins 20 minutes au réfrigérateur avant de les déguster.
5. Pour la conservation, on te conseille de les garder 3 jours max au frais et dans une boîte hermétique.

Le conseil de Candice Boisson, ambassadrice Lindahls Pro+ :

« Pour contrôler ma consommation de protéines, qui contribue à la réparation et à la construction de l'organisme, notamment de la masse musculaire, j'ai intégré Lindahls Pro+ à ma routine, en consommant des fromages blancs riches en protéines, faibles en matières grasses et en sucres »