Après la compétition

Se réhydrater abondamment par des eaux plates ou gazeuses riches en bicarbonates et en sodium type Vichy St Yorre, Vichy Célestin, Badoit (Vichy Saint Yorre est la plus riche en bicarbonate et en sodium).

Refaire les stocks de protéines en reprenant l'équilibre alimentaire lors de l'entraînement.

Refaire les stocks de glycogène, minéraux et vitamines.

Exemple de menu de récupération :

- Soupe de légumes ou assortiment de crudités
- 1/2 de féculent (pâte, riz, pomme de terre à l'eau) + 1/2 de légumes (haricots verts, brocolis, carottes, choux, courgettes, tomates...)
 - une portion de viande maigre blanche (dinde, poulet) ou rouge (cœur de rumsteck) grillée ou poisson maigre (tous sauf saumon, hareng, sardines, maquereaux)
- un laitage (lait demi écrémé, yaourt nature, fromage blanc 20%)
- une portion de fruit frais ou une compote sans adjonction de sucre
- eau