

2) Céréales sèches

3) Barre tendre

4) Boisson : jus de fruits et/ou au minérale non gazeuse.

Réf :

<http://www.arc-fta.com/dietetique.php>

<http://www.ctam.info/Docs/NutritionSportive.pdf>

<http://www.obesite-sante.com/calorie-encas.php>