DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

DÉLAI AVANT L'ACTIVITÉ	CHOIX OPTIMAL	EXEMPLES DE MENU
3 ou 4 heures	Repas normal modéré en matières grasses	SOUPE AUX LÉGUMES BROCHETTE DE POULET RIZ ET LÉGUMES COMPOTE DE POMMES LAIT
2 ou 3 heures	Repas léger comprenant 1 aliment riche en protéines 3-6 aliments riches en glucides	JUS DE LÉGUMES CRUDITÉS BAGUETTE À LA DINDE SALADE DE FRUITS
2 heures	1 aliment riche en protéines 2-4 aliments riches en glucides	MÜESLI YOGOURT UN PEU DE MIEL
1 heure	2-3 aliments riches en glucides	MUFFIN MAISON FRUIT(S)
30 minutes	1-2 aliments riches en glucides	FRUIT(S)

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

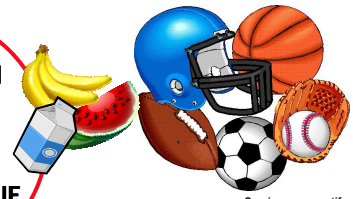
Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

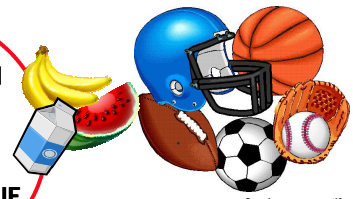
Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

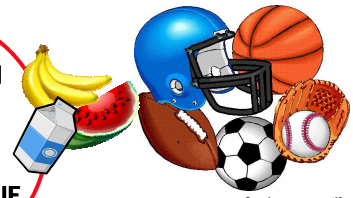
Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE



Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx

L'ALIMENTATION

AVANT

L'EFFORT PHYSIQUE

Services corporatifs

Commission scolaire de Montréal

Référence : http://www.csdm.qc.ca/Secondaire/ServicesAlimentaires/Nutrition.aspx