Nutrition: Plan des menus pour un camp de sport

Tout organisateur d'une semaine de camp (de sport) est confronté à ces questions: A quoi ressemble un plan de menus sains et équilibrés? Que faut-il acheter? Et en quelle quantité?

Camp de sport d'été - Plan des menus (pour des jeunes)



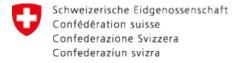
Toni Breitenmoser, chef de la restauration à l'Office fédéral du sport, a concocté un plan de menus qui réponde aux besoins d'un sportif pendant une phase d'entraînement intensive. Il propose également une vingtaine de recettes, ainsi qu'une liste d'achats adaptée au nombre de participants.

Plan des menus pour un camp de sport d'été

Liste d'achats

20 recettes

Source: «mobile» 2/2008, p. 38-39, Toni Breitenmoser



Office fédéral du sport OFSPO