

AQUAVENA

AQUA' SPORTIF

Une alimentation adaptée à votre pratique sportive et à votre objectif physique.

Il est important d'adapter votre alimentation à votre **pratique sportive** et à votre **objectif physique**. AQUA'VENA vous propose une formule **adaptée à vos besoins** avec **des plats savoureux**.

Retrouvez une journée complète avec un plat du midi et un plat du soir :

- **Plat du midi** → Protéines : **160g - 200g**

Légumes : **100g - 120g**

Féculents : **200g**

- **Plat du soir** → Protéines : **160g - 180g**

Légumes : **150g - 170g**

Un petit creux avant l'entraînement ? Pensez à nos **energy balls** et nos **collations** (Fruits frais et/ou déshydratés, chocolat, mix de graines...).

Petit plus, **les légumes verts sont à volonté** et vous pouvez rajouter à vos menus **des féculents 2 à 3 fois par semaine** donc n'hésitez pas à compléter vos repas avec nos **suppléments légumes (200g) et féculents (200g)**.

Pour un équilibre parfait, **ne pas consommer plus de 2 à 3 fois par semaine des viandes grasses** (Boeuf, Agneau, Porc).

AQUA'VENA sera ravi de vous accompagner dans vos **performances!!!**

Tous nos menus sont supervisés par notre diététicienne nutritionniste Mélanie Garcia.

AQUA'VENA, SARL au capital de 1.000.000 XPF, inscrite au RCS de Nouméa sous le n° 996538

Siège Social : 13 rue de Charleroi - BP 18616 98857 NOUMEA CEDEX

BNC 14889 00040 08500323905 15 | SGCB 18319 06711 86039132000 57

23.65.95 | www.aquavena.nc