



Avant la course: Rice/Rice

Un encas d'avant-course ayant fait ses preuves dans notre équipe, et que nous avons nous-mêmes baptisé Rice/Rice – un riz au lait crémeux préparé avec du lait de riz. Il te fournit l'énergie nécessaire environ 3,5 heures avant le départ. Facile à digérer, pauvre en fibres et léger pour l'estomac – idéal pour les efforts intenses.

Quantité:

Recette pour 4 portions

Ingrédients:

- > 200 g de riz à risotto
- > 800 ml de lait de riz
- > 1 pincée de sel
- > 1 cuillère à soupe de cannelle
- > 2 cuillères à soupe de miel

Préparation:

1. Tout dans la casserole: verser le riz, le lait de riz, le sel, la cannelle et le miel dans une casserole
2. Faire cuire: laisser mijoter à feu moyen pendant 18-20 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit fondant.

Astuce: à partir de trois jours avant la compétition, notre équipe réduit volontairement les apports de fibres: le Rice/Rice est alors au menu dès le matin. Cette préparation est facile à digérer et fournit une énergie rapidement disponible.

280 g de Rice/Rice contiennent env. 61 g de glucides.

Dans les 2 à 4 heures précédant le départ, tu devrais consommer 2 à 4 g de glucides par kilogramme de poids corporel. Pour un poids de 60 kg, cela correspond à 120 à 240 g de glucides, soit env. 2 à 4 portions de Rice/Rice.