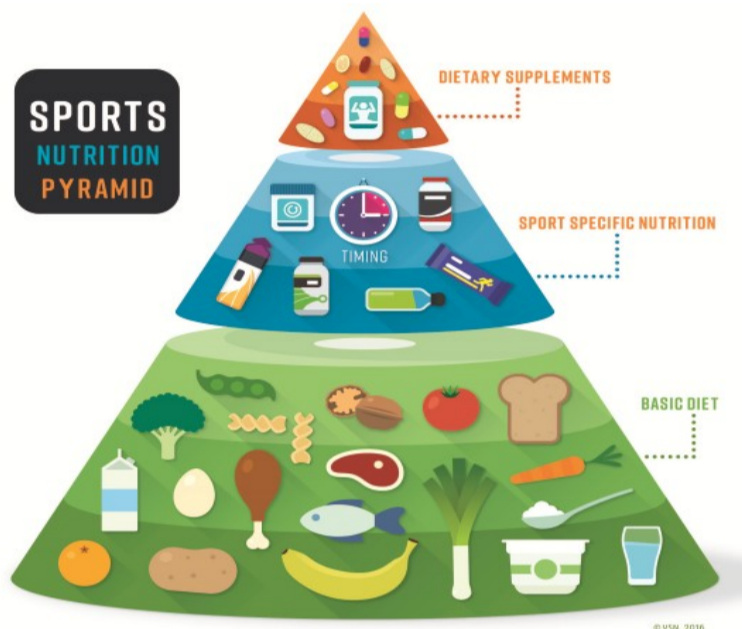


Notre alimentation influe t-elle sur nos performances physiques ?

Introduction : Durant cette année, notre groupe a effectué des expériences afin de trouver quel rôle joue notre alimentation sur les performances physiques.

Nous avons constaté que l'alimentation joue un rôle important pour le corps. De plus, pour un sportif, la nourriture est primordiale pour être performant.



Pour expérimenter notre hypothèse, nous avons confectionné une recette diététique :

100g de farine de sarrasin
3 œufs
100g de gruyère
1 sachet de levure chimique
12cl de lait de chèvre
8c d'huile d'olive
sel
poivre

Préparation :

Casser les œufs dans un saladier, les battre avec le lait, l'huile d'olive et le gruyère.
Préchauffer le four à 100°C
Ajouter la farine mélangée à la levure chimique, incorporer les ingrédients de votre choix (100g : olive tomates séchées, tofu ...), du sel et du poivre.
Verser dans un moule beurré, faite cuire pendant 45 min.

Source: Topsante.com

Notre recette a abouti sur des résultats concluants. Un gâteau simple et rapide à faire, une mobilité sans contrainte. Cependant une efficacité moindre, un goût à améliorer et une digestion compliquée (donne soif) se font ressentir.



Interprétation des résultats et bilan de l'étude

Après avoir pris en compte les inconvénients et les avantages de notre première recette, nous avons confectionné une nouvelle recette plus adaptée à l'effort :

-80g de farine de sarrasin
-1 œuf
-100g de gruyère
-1/2 sachet de levure chimique
-12cl de lait de chèvre
-8c. À café d'huile d'olive
-2 pincer de sel
-2 pincer de poivre
-80g d'olive couper

Après avoir réadapté notre recette et l'avoir testé, les résultats ont été concluants : des meilleurs résultats.