

# Fiche Recette : Votre Shaker de Récupération Post-Entraînement

---

## Le débat : Avant ou Après ?

- La créatine est efficace quel que soit le moment de la prise, tant qu'elle est consommée quotidiennement.
- La prise post-entraînement est souvent recommandée pour sa praticité et son intégration dans la routine de récupération.
- L'association avec des protéines et des glucides après l'effort peut favoriser une meilleure absorption grâce au pic d'insuline.
- La régularité est le facteur clé : ne manquez jamais votre dose, même les jours de repos.

## Ingrédients pour un shaker optimisé

- 30g de Whey Protein (Isolate ou concentrée)
- 3g à 5g de Créatine Monohydrate (dose standard)
- 30g à 50g de glucides rapides (ex: maltodextrine, dextrose ou une banane écrasée)
- 300ml à 400ml d'eau fraîche ou de lait végétal
- Optionnel : une pincée de cannelle pour le goût ou quelques baies surgelées

## Étapes de préparation

- Versez le liquide dans votre shaker en premier pour éviter que la poudre ne colle au fond.
- Ajoutez la dose de protéine en poudre.
- Ajoutez les 3g à 5g de créatine monohydrate.
- Ajoutez les glucides si vous utilisez une source en poudre.
- Secouez vigoureusement pendant 15 à 20 secondes jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Consommez idéalement dans les 30 à 60 minutes suivant la fin de votre séance.

## Conseils pour une efficacité maximale

- Utilisez une créatine monohydrate certifiée (label Creapure) pour garantir la pureté.
- Hydratez-vous abondamment tout au long de la journée, la créatine favorisant la rétention d'eau intracellulaire.
- Nettoyez votre shaker immédiatement après usage pour éviter le développement de bactéries.
- Si vous avez des troubles digestifs, divisez votre dose de créatine en deux prises au cours de la journée.