

Questions de compréhension

1. Qui sont les « grands sportifs »? Comment décrirais-tu une *sportive* ou un *sportif du dimanche*? À quelle catégorie corresponds-tu?
2. Pourrais-tu réaliser la recette de boisson énergétique aux fruits frais? Pourquoi? Pourrais-tu réaliser plus facilement les recettes maison de boissons de récupération? Pourquoi?
3. Quels ingrédients te sont familiers dans toutes les recettes proposées? Quels ingrédients te sont inconnus? Lis la rubrique **Mots de passe**. Qu'ont en commun les aliments énergisants?
4. Compare la recette de boisson énergétique aux fruits frais avec les recettes maison de boissons de récupération. Les aliments énergisants sont-ils essentiels aux sportives et aux sportifs du dimanche? Comment le sais-tu?
5. Connais-tu l'expression *reprendre du poil de la bête*? À la suite de la lecture de ce texte, explique cette expression figurée. Que veulent dire les expressions *avoir une faim de loup* et *se lécher les babines*?