



Garder une forme olympique, avec le Pruneau d'Agen !

ALORS QUE LA SAISON SPORTIVE BAT SON PLEIN, LES ATHLÈTES DU MONDE ENTIER SE PRÉPARENT À RELEVER DE NOUVEAUX DÉFIS. PARMIS LES NOMBREUX ASPECTS DE LEUR PRÉPARATION, L'ALIMENTATION EST UN INDISPENSABLE À NE PAS NÉGLIGER. VÉRITABLE BOOSTER D'ÉNERGIE, LE **PRUNEAU D'AGEN** SE POSITIONNE COMME UN ALLIÉ DE CHOIX POUR TOUS LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU ET AUTRES COMPÉTITEURS EN HERBE. RICHE EN GLUCIDES, EN VITAMINES ET EN POTASSIUM, CE FRUIT SÉCHÉ OFFRE AU CORPS TOUT CE DONT IL A BESOIN. QUE CE SOIT COMME ENCAS GOURMAND OU SIMPLE APPOINT NUTRITIF, LE PRUNEAU D'AGEN S'ADAPTE AUX ATTENTES ET ENVIES DE CHACUN.

DES APPORTS NUTRITIONNELS EXCEPTIONNELS POUR DÉPASSER SES LIMITES !

Véritable mine de bienfaits, le Pruneau d'Agen est riche en glucides, naturellement présents dans le fruit, offrant ainsi une énergie constante et durable pour éviter une baisse de régime pendant l'effort. De plus, le magnésium qu'il contient prévient de l'apparition des crampes et son eau empêche la déshydratation. Grâce à ses sucres lents, le Pruneau d'Agen apporte une énergie continue tout au long de la journée. La consommation de 1 à 3 Pruneaux d'Agen par jour permet de rester au maximum de ses capacités ! Quant à sa richesse en potassium, celle-ci maintient les muscles dans les meilleures conditions pour une performance optimale.



Avant le sport

Procure un effet starter grâce au glucose qu'il contient

Pendant

Maintient une performance optimale avec un apport de glucides lents (sorbitol et fructose)

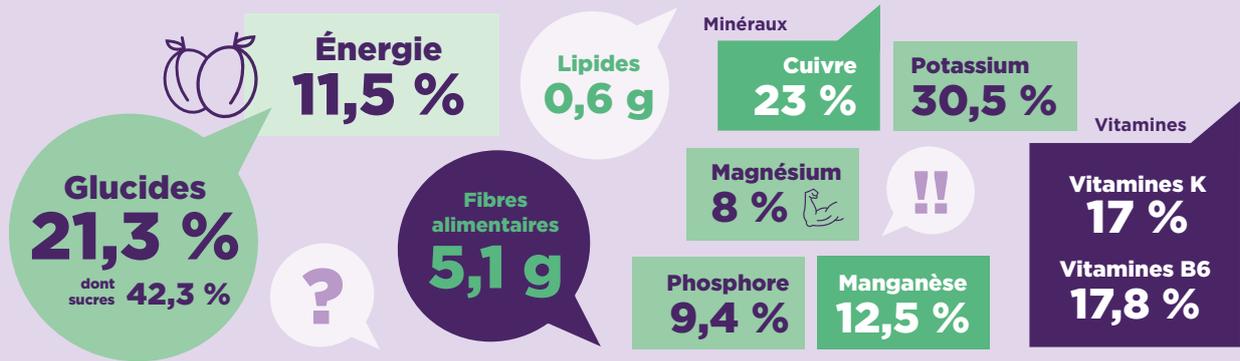
Après

Compense les pertes de micronutriments (minéraux et vitamines)

Un véritable stimulant naturel et délicieux qui aide tous les sportifs à dépasser leurs limites pour atteindre les sommets !

**EN QUELQUES CHIFFRES : LA COMPOSITION
NUTRITIONNELLE DU PRUNEAU D'AGEN**

La consommation de 100 g de pruneaux couvre les besoins en :



**LUCILE WOODWARD, AMBASSADRICE DU PRUNEAU D'AGEN
POUR LE MARATHON DE LA ROCHELLE**

Lucile Woodward, coach sportive renommée et journaliste santé, sera l'Ambassadrice officielle du Pruneau d'Agen lors du Marathon de La Rochelle qui aura lieu le dimanche 24 novembre. Durant cette compétition, Lucile donnera l'occasion à une personne de sa communauté de courir avec elle, grâce à la mise en place d'un jeu-concours sur ses réseaux sociaux.

Son ou sa partenaire aura la possibilité de partager plus de 21 kilomètres à ses côtés, tout en arborant fièrement les couleurs du Pruneau d'Agen.

Côté réseaux sociaux, Lucile partagera également son amour du pruneau, en dévoilant ses recettes exclusives et des astuces nutrition.

Sa participation au Marathon de La Rochelle en tant qu'ambassadrice du Pruneau d'Agen promet d'ajouter une touche dynamique à cet événement emblématique, réunissant chaque année des milliers de passionnés !

Informations à retrouver sur :

lucilewoodward pruneau_dagen_off

DES RECETTES SAINES ET GOURMANDES !



**BARRES ÉNERGÉTIQUES
AUX PRUNEAUX D'AGEN**



**RIZ PILAF AUX PRUNEAUX D'AGEN
ET CORIANDRE**

© Ana Teixeira

Toutes les recettes Pruneaux d'Agen à retrouver sur :
www.pruneau.fr/nos-recettes

Pour plus d'informations : www.pruneau.fr

@pruneaudagen pruneau_dagen_off

Contacts médias : Agence GULFSTREAM INFLUENCE

Vanessa LAI - lai@gs-com.fr - 06 03 51 61 89

Elodie COIN - ecoin@gs-com.fr - Tél. 06 03 51 57 65