



CHECKLIST IMPRIMABLE

Mon shaker de whey : le garder, le boire ou le jeter ?

Utilisez cette fiche pour décider rapidement quoi faire après avoir mélangé votre whey. Le réflexe le plus sûr reste de la boire immédiatement ou de la réfrigérer sans attendre.

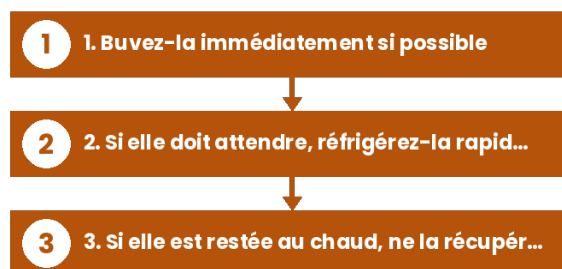
Au sommaire

- 1 Avant de préparer le shaker
- 2 Que faire juste après avoir mélangé ?
- 3 Repères selon la préparation
- 4 Avant de boire une whey qui a attendu
- 5 À retenir en une phrase

Avant de préparer le shaker

- Utiliser un shaker propre et parfaitement rincé**
Vérifier les parois, le bouchon et la bille mélangeuse.
- Choisir une eau potable ou une boisson correctement conservée**
Respecter les indications figurant sur l'emballage.
- Préparer uniquement la quantité destinée à être consommée rapidement**
Éviter de mélanger plusieurs heures à l'avance sans prévoir le froid.
- Ajouter les fruits, l'avoine, le lait ou les autres ingrédients au dernier moment**
Une recette plus riche est plus sensible et plus difficile à évaluer.

Que faire juste après avoir mélangé ?



- 1. Buvez-la immédiatement si possible**
C'est le réflexe le plus sûr pour limiter le temps pendant lequel la préparation peut être contaminée ou s'altérer.
- 2. Si elle doit attendre, réfrigérez-la rapidement**
Placez le shaker fermé dans un réfrigérateur correctement réglé, autour de 4 °C, et privilégiez une consommation le jour même.
- 3. Si elle est restée au chaud, ne la récupérez pas**
Un shaker oublié plusieurs heures dans une voiture, un sac de sport ou une pièce chaude doit être jeté, en particulier s'il contient du lait ou d'autres ajouts.

Repères selon la préparation

Situation	Réflexe prudent	Décision pratique
Eau, shaker propre, consommation immédiate	Limiter l'attente	Boire sans attendre
Eau, réfrigération rapide	Maintenir la préparation au froid	Privilégier une consommation le jour même et vérifier son historique
Lait	Considérer la préparation comme plus périssable	Boire rapidement ou réfrigérer aussitôt ; jeter après une longue attente à température ambiante
Boisson végétale, fruit, avoine ou autre ajout	Renforcer la prudence	Préparer au dernier moment ou conserver très brièvement au réfrigérateur
Sac de sport, voiture ou pièce chaude	Température inconnue ou élevée	Ne pas consommer après plusieurs heures d'attente



SCHÉMA Décider rapidement s'il faut boire, réfrigérer ou jeter une whey mélangée.

Avant de boire une whey qui a attendu

Savoir combien de temps elle est restée hors du réfrigérateur

Si l'attente a eu lieu dans un environnement chaud ou incertain, adoptez la décision la plus prudente.

Vérifier si elle a été réfrigérée rapidement

Le froid ralentit les altérations, mais ne rend pas sûre une préparation ancienne ou contaminée.

Observer l'odeur et l'aspect

Une odeur inhabituelle ou un aspect franchement anormal sont des signaux pour ne pas la boire.

Ne pas se fier uniquement à l'apparence

La séparation, les grumeaux ou la mousse qui retombe peuvent être normaux ; une apparence normale ne garantit pas l'absence de micro-organismes.

Jeter en cas de doute important

Ne goûtez pas une préparation dont les conditions de conservation sont douteuses pour essayer de la valider.

✓ La meilleure organisation pour l'entraînement

Transportez la poudre sèche dans un compartiment propre et emportez l'eau séparément. Mélangez juste avant de boire : cela limite l'attente et facilite la conservation.

À retenir en une phrase

Une whey mélangée se boit idéalement tout de suite ; si elle doit attendre, réfrigérez-la rapidement et privilégiez une consommation le jour même. Plus la préparation contient de lait ou d'ingrédients ajoutés, plus il faut être prudent.

Repères généraux de prudence alimentaire : la température réelle, l'hygiène du shaker et la composition de la préparation peuvent modifier la situation. En cas de doute, ne consommez pas la boisson.