



20 MINUTES

Plan du site

Notre charte

Journal PDF

Archives

La 21^e Minute

Résultats des élections législatives 2017

Publicité

20 Minutes Média

Panel des lecteurs

2minbooks

Charte des commentaires

SERVICES

Distribution

Horoscope

Recette de cuisine

Promos Shopping

Code promo Nike

Code promo Spartoo

Jeux gratuits

Mots fléchés

Solitaire

Puzzle

Mots croisés

Sudoku



La fréquentation de 20 Minutes est certifiée par l'ACPM

© COPYRIGHT 20 MINUTES

MENTIONS LÉGALES



Laurent Solliet est préparateur physique et créateur de la barre BeeA. — M. Frénois / ANP / 20 Minutes

- Figue, spiruline, datte, protéine de riz, huile de colza, miel et gelée royale composent la barre.
- Ni sucre ni additif ne sont ajoutés.

Elle est la meilleure coéquipière des sportifs. Avant l'effort, lors d'une baisse de régime ou pendant la récupération, la barre énergétique est avalée. Le Niçois Laurent Solliet a créé l'encas [BeeA](https://www.beea-energy.com/) (<https://www.beea-energy.com/>), sans gluten, sans lait ni additif.

« Les produits sur le marché ne répondaient pas à ce que je recherchais. Ils sont fabriqués avec des ingrédients simples et pas très raffinés comme le sirop de glucose. A tel point que, prendre un carré de sucre reviendrait au même », estime ce préparateur sportif spécialisé dans le VTT. Laurent Solliet a donc créé une barre énergétique où l'on compte surtout les éléments manquants : « Il n'y a pas de sucre ajouté, pas de lait, pas de gluten », insiste-t-il.

**BeeA Energy**

il y a environ 2 semaines



Toujours présent lors des moments importants comme il y a 2 semaines à la coupe du monde à Fort William.

28

Commenter

1

« Solution de facilité »

Vendue 1,90 €, BeeA contient sept ingrédients : figue, spiruline (une algue d'eau douce), datte, protéine de riz, huile de colza, miel et gelée royale. « Cette barre répond à une demande croissante. C'est la solution de facilité pour les personnes présentant une intolérance ou une hypersensibilité au gluten. Quand on fait du sport, une barre et hop on est calés », dit Catherine Becker, diététicienne nutritionniste à [Cannes](http://www.cannes.com/fr/index.html) (<http://www.cannes.com/fr/index.html>) .

Si l'on dispose de temps, la spécialiste recommande les barres non-industrielles : « Le mieux, c'est le fait maison avec des fruits, du sucre, du gras, des figues, des bananes ou des cerises », affirme-t-elle. En juin, Catherine Becker propose le clafoutis. « Ce gâteau répond rapidement à la demande »... au même titre que la barre énergétique.

🔑 **MOTS-CLÉS** : [Sport](#), [Gourmandises](#), [alimentation](#), [gluten](#)