



BOISSON RECUP RAISIN

Boisson fait maison pour les sportifs, fait maison et riche en polyphénols et sucres rapides.

10 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 170 grammes de jus de raisin, pur jus
- 330 grammes d'eau minérale [aliment moyen]

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger le tout et dosifier selon efforts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (500 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	118 kcal	6 %
PROTÉINES	0 g	0 g	1 %
GLUCIDES	6 g	28 g	11 %
SUCRES	5 g	27 g	30 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	5 mg	23 mg	1 %