



BOISSON RECUP SOJA-COCO

Boisson pour les sportifs fait maison. Riche en électrolytes.

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée
- 100 grammes d'eau de coco
- 100 grammes d'eau minérale [aliment moyen]
- 5 grammes de curcuma, poudre
- 5 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 30 grammes de sirop d'agave

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients sauf l'eau minérale.
- 2° Ajouter de l'eau minérale à la fin pour compléter une gourde de 500 ml.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (540 g)	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	141 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	12 g	24 %
GLUCIDES	6 g	31 g	12 %
SUCRES	5 g	25 g	28 %
LIPIDES	1 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	368 mg	1986 mg	83 %