



BOISSON RECUP TROPICAL

Boisson pour le sport.

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de jus d'ananas Bio
- 200 grammes d'eau de coco
- 100 grammes d'eau minérale Contrex, embouteillée, non gazeuse, fortement minéralisée [Contrexéville, 88] **ou** 100 grammes d'eau minérale St-Yorre, embouteillée, gazeuse, fortement minéralisée [Saint-Yorre, 03] **ou** 100 grammes d'eau minérale Vichy Célestins, embouteillée, gazeuse, fortement minéralisée [Saint-Yorre, 03]
- 5 grammes de gingembre, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger tous les ingrédients et à la fin l'eau pour compléter une gourde de 500 ml.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [455 g]	% AR
ÉNERGIE	10 kcal	47 kcal	2 %
PROTÉINES	0 g	2 g	4 %
GLUCIDES	7 g	30 g	12 %
SUCRES	5 g	23 g	26 %
LIPIDES	0 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	31 mg	139 mg	6 %