



### BOISSON RECUP SPORT

Boisson pour l'effort au quotidienne. Accompagne pour renforcer votre endurance et optimiser votre récupération après l'effort.

 10 minutes 10 minutes

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de jus de fruits, pur jus [aliment moyen]
- 200 grammes d'eau minérale Contrex, embouteillée, non gazeuse, fortement minéralisée [Contrexéville, 88] **ou** 200 grammes d'eau minérale St-Yorre, embouteillée, gazeuse, fortement minéralisée [Saint-Yorre, 03] **ou** 200 grammes d'eau minérale Vichy Célestins, embouteillée, gazeuse, fortement minéralisée [Saint-Yorre, 03]
- 20 grammes de sirop d'agave
- 20 grammes de spiruline bleu liquide [1 càs]
- 5 grammes de fleur de sel, non iodée, non fluorée

## MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger tous les ingrédients dans une gourde de 500 ml.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | % AR |
|---------------------|-----------|------|
| ÉNERGIE             | 21 kcal   | 1 %  |
| PROTÉINES           | 3 g       | 6 %  |
| GLUCIDES            | 9 g       | 3 %  |
| SUCRES              | 7 g       | 8 %  |
| LIPIDES             | 0 g       | 1 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 1 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g       | 1 %  |
| SODIUM              | 517 mg    | 22 % |