



PRÉ-TREINO NATURAL DE BETERRABA EM PÓ

A beterraba em pó, rica em nitratos, pode ser um excelente suplemento pré-treino, oferecendo benefícios como melhora da resistência muscular, aumento do fluxo sanguíneo e melhor desempenho físico. A beterraba em pó também pode auxiliar na recuperação muscular devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

 10 Doses

INGREDIENTES

- 50 gramas de beterraba em pó + 50 gramas de semente de uva em pó
- 50 gramas de gengibre em pó
- 50 gramas de guaraná em pó
- 50 gramas de maca Peruana

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os compostos, e antes de ir treinar dissolva 1 colher de sopa do pré-treino (20 g) em 200 ml de água ou 200 ml de água de coco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE (20 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	37 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	5 %
SÓDIO	—	—	—