

RECOVERY MALTO-WHEY

 1 porción

INGREDIENTES

- 32 gramos de carbo Energy Maltodextrina Carbolider o de otra marca
- 1/2 Cazo de PROE WHEY CHOCO PROENUTRITION [CONCENTRADA] [20 g] o de otra marca [calcula 14-16 gramos de proteína]
- 350 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir a un bidón o vaso para agitar las cantidades especificadas de cada suplemento, éstos pueden ser de otra marca y sabor.
- 2º Agitar bien y consumir post-sesión entrenamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [402 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	8 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	9 mg	36 mg	2 %