

BEBIDA DE REPOSICIÓN MALTO:FRUCT 0.5:1

Bebida de reposición ajustada para minimizar picos rápidos de glucosa en sangre.

 1 Bebida de reposición 1:0.8 para 500 m

INGREDIENTES

- 500 gramos de agua de la red
- 9 gramos de maltodextrina sabor neutro
- 18 gramos de fructosa
- 1 sobre comercial de sal común (1 g) o una pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir al medio litro de agua los 9 gramos de maltodextrina junto con los 18 gramos de fructosa y la pizca de sal, agitar bien. Si usas bidones de 750 ml. deberás añadir 14 gramos de maltodextrina y 27 gramos de fructosa + 1.5 gramos de sal común. Puedes darle sabor añadiendo un poco de zumo de limón o de naranja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BEBIDA DE REPOSICIÓN 1:0.8 PARA 500 ML. (531 g)	% DDR
ENERGÍA	20 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	5 g	27 g	10 %
AZÚCARES	5 g	27 g	30 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	74 mg	391 mg	16 %