

## BEBIDA DE REPOSICIÓN MALTO:FRUCT 2:1

 1 Bebida de reposición 1:0.8 para 500 m

### INGREDIENTES

- 500 gramos de agua de la red
- 18 gramos de maltodextrina sabor neutro
- 9 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 18 gramos de maltodextrina junto con los 9 gramos de fructosa y la pizca de sal, agitar bien. Si usas bidones de 750 ml. deberás añadir 27 gramos de maltodextrina y 14 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<br>1:0.8 PARA 500 ML. (531 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--|-------|
| ENERGÍA           | 20 kcal   | 106 kcal   | 5 %   |
| PROTEÍNA          | 0 g       | 0 g  | 0 %   |
| H. CARBONO        | 5 g       | 26 g   | 10 %  |
| AZÚCARES          | 5 g       | 26 g   | 29 %  |
| 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 %  |