

RECOVERY MALTO:FRUCTOSA-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
- 16 gramos de fructosa

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 [418 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 64 kcal | 269 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 14 g | 28 % |
| H. CARBONO | 12 g | 49 g | 19 % |
| AZÚCARES | 4 g | 17 g | 19 % |
| 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 | 1 % |