Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

RECOVERY MALTO:FRUCTOSA-WHEY + BEBIDA DE ARROZ

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)
- 16 gramos de fructosa
- 300 gramos de bebida de arroz sin azúcares añadidos

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 (368 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	23 g	83 g	32 %
AZÚCARES	8 g	31 g	35 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	10 mg	36 mg	2 %