Jhulya Ouverney
Nutricionista · 23101205

Pré-Treino natural de beterraba em pó

A beterraba em pó, rica em nitratos, pode ser um excelente suplemento pré-treino, oferecendo benefícios como melhora da resistência muscular, aumento do fluxo sanguíneo e melhor desempenho físico. A beterraba em pó também pode auxiliar na recuperação muscular devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

1 Dose

Ingredientes

ou

200 ml de agua ou 200 ml de água de coco

ou

1 colher de sobremesa de beterraba em pó (4g)

ou

1 colher de sobremesa de gengibre em pó (4g)

ou

1 colher de sobremesa de guaraná em pó (4g)

ou

1 colher de sobremesa de maca peruana em pó (4g)

Método de preparo

1

Misture na água todos os compostos, tomar 30 minutos antes do treino!

2

1 copo de água 1 colher (café) de guaraná em pó 1 colher (café) de gengibre em pó 1 colher (café) de beterraba em pó 1 colherzinha de (café) de maca peruana em pó